

CHRISTEL PETITCOLLIN

J'ai pas les codes!

COMPRENDRE **ENFIN**
LE MONDE QUI NOUS ENTOURE



Par l'autrice du best-seller
JE PENSE TROP

■ Albin Michel

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Christel Petitcollin

J'AI PAS LES CODES !

**Comprendre enfin le monde
qui nous entoure**

Albin Michel

Retrouvez Christel Petitcollin sur :
www.christelpetitcollin.com

Santé, bien-être, vie quotidienne, cuisine,
parentalité, psychologie, développement personnel,
nature, loisirs et plus encore...

Suivez-nous sur Instagram :
[@albinmichel_et_moi](https://www.instagram.com/albinmichel_et_moi)

Tous droits réservés.
© Éditions Albin Michel, 2021.
ISBN : 9782226468130

AVANT-PROPOS

Mes très chers lecteurs,

Il y a quelque temps, je vous avais mis à contribution en publiant ce post sur mes réseaux sociaux :

« Chers lecteurs, j'ai besoin de vous pour ma prochaine étude :

Si quelqu'un pouvait vous expliquer comment fonctionne le monde normopensant, qu'est-ce que vous aimeriez enfin comprendre ?
Merci de me répondre en MP. »

Vous avez été très nombreux à vous exprimer et vos messages ont été très constructifs. Je vous adresse un immense merci et j'espère en retour que ce livre répondra pleinement à vos attentes, qu'il répondra à vos questions et peut-être aussi qu'il vous emmènera là où vous ne vous attendiez pas.

Je vous en souhaite une bonne lecture.

AVIS AUX LECTEURS « PICOREURS DE CONTENU »

J'ai conçu ce livre selon un cheminement logique et progressif, pour que vous puissiez aisément connecter et intégrer les données qu'il contient et pour que vos prises de conscience puissent se faire en douceur et en

profondeur. Pour bien l'assimiler, ça vaut le coup de le lire dans l'ordre où je l'ai écrit !

INTRODUCTION

« Je me heurte parfois à une telle incompréhension de la part de mes contemporains qu'un épouvantable doute m'étreint : suis-je bien de cette planète ? Et si oui, cela ne prouve-t-il pas qu'eux sont d'ailleurs ? »

Pierre Desproges

Il y a maintenant une quinzaine d'années, au fil des séances de coaching, je découvrais dans ma clientèle, une population qui se plaignait de « trop penser ». Ces personnes avaient beaucoup de points communs : elles étaient hypersensibles, créatives, non-conformistes et maladroites dans leurs rapports sociaux. Elles se pensaient empathiques, bienveillantes et affectueuses, mais passaient souvent pour trop affectives, intrusives et provocatrices. Elles se faisaient régulièrement traiter de « Bisounours », leur gentillesse passant pour de la bêtise et leur hypersensibilité pour de la fragilité. Quand j'ai commencé à mieux cerner leur profil, j'ai délibérément repoussé les termes de « surdoué » et de « haut potentiel » qui se sont généralisés depuis dans la littérature sur le sujet. Je les trouvais trop connotés « supérieurement intelligent ». Ma clientèle non plus ne se retrouvait pas dans ces appellations. L'intelligence n'est qu'un aspect anecdotique de ce profil qui se

révèle de plus en plus être simplement lié à des particularités neurologiques : une hyperesthésie¹ combinée à une pensée complexe arborescente. Aujourd'hui, grâce à un mouvement émergeant au Canada qui milite pour la « neurodiversité », les termes de « neurotypique » et de « neuroatypique » sont apparus et vont, je l'espère, se généraliser en lieu et place des vocables « surdoué » et quoi ? Sous-doué ? C'est bien pour éviter cet écueil implicitement induit par le mot « surdoué » que j'ai créé les termes de « surefficient » et de « normopensant », que je vais donc continuer à utiliser. Il n'y a pour moi aucun jugement de valeur dans ces appellations. « Surefficient » veut dire que ça bouillonne dans le cerveau. Le mot « normopensant » n'exprime que le fait que la personne a une façon de penser qui entre dans la norme. En revanche, il est clair que les surefficients, eux, n'y rentrent pas, dans cette norme. Ils débordent de partout !

Tous les surefficients se plaignent de ne pas maîtriser les codes sociaux et de ne pas capter les implicites. Ils ressentent souvent une gêne, un malaise, un décalage dans leurs rapports avec les autres, sans savoir à quoi l'attribuer. Ils sentent bien qu'ils font des gaffes, qu'ils dérangent, qu'ils exaspèrent... C'est épuisant et décourageant.

Quand j'ai évoqué l'idée d'écrire ce manuel de décryptage des codes normopensants, beaucoup d'entre vous ont joint les mains et m'ont suppliée de m'y atteler. Plus tard, au fur et à mesure que mes pistes de réflexion prenaient forme et que je vous les exposais, vos yeux brillaient de plaisir et de curiosité et vous concluiez : « Oh, j'ai trop hâte de connaître la suite ! » C'est donc, une fois de plus, portée par votre enthousiasme que je reprends la plume.

Lorsque j'ai écrit *Je pense trop*, j'étais dans l'idée de fournir un mode d'emploi simple et concret de ce cerveau complexe et pétillant, autant à destination de leurs propriétaires qu'à leur entourage. J'ai donc écrit autant pour les surefficients que pour les normopensants. Je croyais que tout le monde serait content d'avoir enfin une explication simple et rationnelle à ce fonctionnement atypique. Naïve que j'étais, je pensais que les neurotypiques seraient ravis de pouvoir enfin comprendre ces gens bizarres et émotifs et de s'en faire des alliés en s'appuyant sur leurs particularités. J'ai vite déchanté.

Quelques jours après la sortie du livre, je recevais le premier message m'indiquant qu'il n'en serait pas ainsi. Un lecteur me racontait le mauvais accueil que lui faisaient les normopensants quand il abordait le sujet. Par la suite, le phénomène s'est confirmé. Nombre de lecteurs ont insisté lourdement auprès de leur conjoint ou de leurs parents pour qu'ils ouvrent mon livre, en vain. Le livre a pris la poussière sur la table de nuit. Dès que le surefficient revenait à la charge (« Alors, tu as lu le livre ? »), le conjoint ou le parent normopensant éludait la question et changeait de sujet.

Rares sont les normopensants à avoir lu *Je pense trop*. Ils l'ont fait avant tout par amour pour leur enfant ou leur conjoint et ont enfin compris que leur cher Zébulon ne faisait pas exprès d'être sensible, émotif, anxieux, dispersé... Et surtout, ils y ont appris qu'un surefficient ne peut pas changer sa nature profonde. Il en a résulté ce que j'espérais pour tous : une compréhension et une acceptation réciproques qui ont apaisé et renforcé le lien, la complicité et l'amour qu'ils se portaient. Certains ont même eu un vrai retour de flamme, tel ce couple qui est retombé amoureux après trente ans d'une vie conjugale rendue houleuse par leur incompréhension réciproque.

Comme ils étaient beaux dans leur complémentarité retrouvée ! Ces rares témoignages m'ont prouvé que je ne m'étais pas trompée sur l'impact possible de ce livre.

Mon erreur a été de croire que la compréhension des atypiques pourrait être une priorité pour les normopensants. Cette erreur est largement partagée par les surefficients. Ils rêvent d'être enfin compris des neurotypiques, en vain dans une majorité de cas. Ils déploient une énergie considérable à essayer d'expliquer qui ils sont, comment ils fonctionnent et se font doucher d'un : « Mais ce livre, c'est juste une manœuvre commerciale. Il te dit ce que tu as envie d'entendre. Tout le monde peut s'y retrouver. » Ce qui est totalement faux, mais ça clôt efficacement le débat et ça sème le doute dans la tête du surefficient qui ne sait plus que penser.

Dans la même veine, j'ai reçu récemment ce mail de Simon :

« Bonjour,

Votre livre *Je pense trop* m'a beaucoup aidé pour comprendre mes problèmes. Merci pour votre approche très positive. Je voudrais vous demander un service : je serai enchanté de proposer à mes relations le même livre, mais écrit pour les « normopensants », du style « La personne en face de vous pense trop »... Bien sûr, il faudrait que le contenu soit à leur portée, mais je sais que vous en êtes capable (il faut éviter qu'ils ne jettent le livre à la deuxième page...). En espérant ne pas vous avoir trop importuné avec ma lettre au père Noël. Encore merci et bonne continuation.

Simon »

Je retrouve beaucoup de vos pensées dans le mail de Simon :

– l'envie que les autres vous comprennent ;

- la prescience que ce n'est pas gagné que les normopensants fassent la démarche ;
- la conscience qu'il y a de fortes probabilités qu'ils « jettent le livre à la deuxième page » ;
- la naïveté de croire qu'il suffirait de mettre l'information à leur portée ;
- et, malgré tout, l'intuition que votre espoir est aussi utopique qu'une lettre au père Noël.

Ma réponse au mail de Simon vous concerne également :

« Cher Simon,

Merci pour votre message. Là où vous croyez au père Noël, c'est quand vous imaginez que les normopensants pourraient être intéressés par la compréhension des surefficiants ! Ils ne jettent pas le livre à la deuxième page : ils ne l'ouvrent tout simplement pas. Leur devise est : « C'est à l'individu de s'adapter à la société, pas à la société de s'adapter aux individus. Rentre dans le rang et tout se passera bien pour toi. »

C'est pourquoi je préfère écrire un livre qui explique aux surefficiants les valeurs et le fonctionnement du monde normopensant, plutôt que l'inverse. Vous savez les fameux « J'ai pas les codes » et « Je fais des gaffes ». Ça m'amuse assez de l'écrire. Je ne suis pas sûre qu'il fasse plaisir aux surefficiants, mais je suis certaine qu'il leur sera utile ! »

Ces dernières années, je vous ai dévoilé, dans mes livres, mes réflexions, mes découvertes au fur et à mesure que je les faisais. Comme une éclaireuse, une exploratrice, une grande sœur marchant quelques pas devant vous sur le sentier que je défrichais, je faisais passer les infos au fur et à mesure. Vous avez donc déjà

découvert des pistes de compréhension du monde normopensant dans mes précédents ouvrages. Habitée à vous voir faire des connexions fulgurantes entre les informations dès qu'elles vous parviennent, je pensais que cette compréhension nouvelle des situations suffirait pour vous permettre de vous adapter, notamment dans le monde du travail. Je pensais que mes lecteurs pourraient apprendre à tenir compte de ces différences et qu'ils arrêteraient de gaffer. Mais l'expérience m'a prouvé que non, comprendre le fonctionnement de l'autre n'est pas simple pour vous non plus. Finalement, les surefficiants sont aussi prisonniers de leur système de pensée que les normopensants le sont du leur et font exactement la même erreur : ils appliquent leurs critères à une population qui pense, réfléchit et agit selon un paradigme différent.

Aujourd'hui, mon raisonnement est le suivant : les livres essayant de faire comprendre le fonctionnement des atypiques aux normopensants se sont multipliés presque en vain, même si on peut noter une légère amélioration à l'école et en entreprise. Je reste très prudente et j'attends de voir la suite : les entreprises ont-elles réellement et sincèrement envie de s'enrichir des différences, ou font-elles juste de la communication en se prétendant ouvertes à ces évolutions ? L'avenir le dira. Mais est-ce seulement aux neurotypiques de faire l'effort de vous comprendre ? La demande de Simon et la littérature sur le sujet vont dans ce sens et insistent : comprendre l'atypique, comprendre le surdoué, comprendre l'hypersensible... En PNL², on dit : « Si ce que vous faites ne marche pas, changez. Faites autre chose. » Effectivement, quand ce qu'on fait ne fonctionne pas, continuer à faire plus de la même chose est idiot.

Alors, j'ai suivi le raisonnement suivant : ceux qui souffrent le plus de cette incompréhension réciproque sont objectivement les surefficiants, qui, de plus, sont minoritaires. C'est donc une fois de plus à eux de faire l'effort de comprendre. Pour moi, changer d'approche, c'est prendre le problème dans l'autre sens et vous expliquer à vous qui êtes demandeurs de solutions, les codes du monde normopensant, les implicites que vous loupez (que ne pourront jamais verbaliser les normopensants, puisque, pour eux, ce sont des évidences) et de vous expliquer la teneur de vos gaffes.

La culture normopensante a ses codes, mais aussi sa logique et son système de valeurs. Comme toutes les cultures, cette culture a ses forces et ses faiblesses, ses mythes fondateurs – indéboulonnables –, une forme de sagesse et aussi ses limites et ses absurdités. Les surefficiants sont souvent heurtés, voire révoltés, par le monde normopensant, en tout cas par la partie émergée de l'iceberg qu'ils peuvent en percevoir. Connaître et comprendre ces codes ne veut pas dire les approuver ou les adopter, mais cela permet de naviguer avec discernement dans le monde neurotypique sans s'échouer régulièrement sur les récifs de l'incompréhension. Cela permet aussi de s'enrichir de nouvelles possibilités de penser, de prendre le bon et de lâcher prise sur le reste. Certains aspects du monde normopensant méritent vraiment qu'on les adopte. Et si jamais certaines choses que je vous propose de découvrir ne vous plaisent pas, cela vous donnera une idée plus claire de ce que vous aimeriez voir changer dans le monde actuel.

Je suis surefficiente. Je regrette de ne pas vous l'avoir dit clairement dès l'écriture de *Je pense trop*. Je voulais rester neutre et je ne pensais pas que cela aurait tant d'importance dans la suite de l'aventure. Je croyais qu'il serait évident pour mes lecteurs que, pour

les comprendre si bien, j'avais forcément le même fonctionnement. Quand j'ai écrit : « On ne fait pas entrer un entonnoir dans un tuyau ». Pour moi, l'allusion était limpide : il faut un entonnoir pour contenir un entonnoir. Pour certains, oui, ça a été une évidence que pour vous comprendre si bien, je ne pouvais que faire partie de la famille des surefficients, mais pour d'autres, pas du tout. Et je ne m'y attendais pas. Au contraire, vous m'avez écrit que, « pour une normopensante », j'avais fait un travail remarquable. Votre émerveillement immérité m'a profondément gênée, mais c'est bien plus tard que je me suis rendu compte de l'étendue de mon escroquerie involontaire : ma pseudo-neutralité vous a fait croire, comme à Simon, qu'une normopensante pouvait tout à fait et pleinement vous comprendre. Pire, que ça pourrait la passionner de vous étudier. Malheureusement, aujourd'hui, je sais qu'il n'en est rien. Vous aurez toute la lecture de ce livre pour comprendre pourquoi j'écris cela.

Étant donc surefficiente aussi, au départ, je ne possédais pas non plus les codes et les implicites que je vais vous exposer maintenant. Je ne suis d'ailleurs pas sûre d'avoir tout compris ! Mais je ne crois pas que les normopensants puissent tellement mieux vous expliquer ce qui est trop évident pour eux ou totalement inconscient. Une fois de plus, je suis partie en éclairceuse. Cette quête de compréhension a été un immense plaisir, une véritable chasse au trésor. Je suis allée de surprise en surprise. Je riais d'avance du bon tour que j'allais vous jouer en déclenchant chez vous les mêmes prises de conscience que celles qui me sautaient brusquement aux yeux. J'ai rempli mon panier d'informations savoureuses. Comme à mon habitude, je partage aujourd'hui avec vous tout ce que j'ai pu observer, comprendre, déduire et synthétiser. J'ai rassemblé et structuré toutes les découvertes que j'ai faites sous la forme d'un

système de pensée cohérent, qui me semble bien représenter la logique neurotypique.

En PNL, on considère que communiquer, c'est rencontrer l'autre dans son modèle du monde.

C'est ce que je vous propose de faire maintenant. Partons donc en voyage sur la planète normopensante.

Notes

[1.](#) L'hyperesthésie est le fait d'avoir un système sensoriel hyper développé.

[2.](#) Programmation neuro-linguistique.

Chapitre 1

Les conversations de salon

Lorsque j'ai réalisé mon petit sondage sur ce que vous aimeriez comprendre du monde neurotypique, une demande a largement supplanté toutes les autres : comprendre enfin pourquoi les conversations courantes sont aussi ennuyeuses !

Vous m'avez dit que ce qui vous exaspérait le plus et qui vous paraissait le plus incompréhensible était le temps perdu en bavardages insipides, en conversations creuses, à aborder des sujets rasoirs. Ces conversations stériles et stéréotypées à propos de choses anodines vous insupportent. Vous me dites : « Moi, je ne sais pas parler pour ne rien dire. Je m'ennuie, j'ai envie de hurler au milieu de ce caquetage. » Il m'a donc semblé pertinent de commencer notre voyage dans le monde normopensant par cet aspect de la communication.

Les épithètes que vous utilisez le plus pour qualifier ces conversations vides sont : ennuyeuses, fastidieuses, lassantes, monotones, futiles, creuses et surtout insupportables ! Je vous propose d'apprendre à les voir comme calmes, paisibles, sécurisantes, reposantes, et surtout... inoffensives ! De fait, parler de tout et de rien en restant en surface évite bien des ennuis. Voici donc les principaux avantages à rester dans les généralités.

Avant tout, éviter les disputes

Lors d'un dîner entre amis, un des convives, habituellement adorable, mais un peu éméché ce soir-là, se mit brusquement à dénigrer un chanteur célèbre qui, bien que très riche, trouvait encore le moyen de « faire du pognon » en sortant une chanson dégoulinante de bons sentiments. C'était se moquer de son public que de proposer un tel sirop opportuniste. Stupidement, vu le niveau d'alcoolisation de mon interlocuteur, je commençais à débattre avec lui sur le fait que c'est bien le but des chansons : provoquer de belles émotions. Lui n'en démordait pas : c'était juste une opération commerciale. Plus j'argumentais, plus il s'énervait. Notre hôte est discrètement intervenu. Il a lancé une boutade et a habilement changé de sujet. Mon contradicteur s'est immédiatement calmé, là où moi, je n'avais su que l'énervé. J'ai bien appris la leçon : ça ne sert à rien d'avoir raison.

Imaginez-vous lancer un débat sur un sujet un peu important : l'éducation, la politique, le climat, la répartition des richesses... Avez-vous une idée de ce que cela va générer ? Nous avons tous un avis personnel, bien plus émotionnel que rationnel sur ces sujets. Mon avis, j'y tiens, bien sûr, c'est le mien. Mais les autres aussi tiennent à leur avis ! C'est pourquoi en quelques répliques, vous obtiendrez un pugilat. Croyez-vous vraiment que nous puissions nous convaincre les uns les autres ? Si oui, vous vous trompez : des chercheurs ont démontré que toute contre-propagande renforce la personne dans sa croyance initiale¹. À quoi cela sert-il de débattre, si ce n'est à électriser l'ambiance et à abîmer le lien entre les gens ? Alors, autant rester en surface et éviter les sujets à controverse. Après tout, ce n'est pas faux que ce chanteur célèbre a dû se faire un pognon de dingue avec son titre à la guimauve !

D'ailleurs, vous êtes bien les premiers à vous offusquer de la violence des débats sur le Net. En ne publiant que des petits chats et autres « mignonetés », on peut réussir à faire l'unanimité sur sa page et ne froisser personne. C'est exactement l'esprit des conversations neutres.

Ne pas plomber l'ambiance

Comme les surefficients n'aiment pas les conversations anodines, ils ont tendance à lancer sur le tapis des sujets « très importants », histoire d'ouvrir un « vrai » débat sur la fin de vie, l'écologie, la corruption des élites... L'ambiance de la soirée va vite changer. Pour ceux qui étaient juste venus se détendre à un barbecue, ce genre d'énergumènes est une calamité.

Lorsqu'on me demande ce que je fais comme métier, si je réponds honnêtement, je plombe l'ambiance pour toute la soirée : on ne parlera plus que des manipulateurs et des misères qu'ils font aux uns et aux autres. Je passerai ma soirée à donner des consultations gratuites à tous les convives, car nous connaissons tous au moins un manipulateur qui nous pourrit la vie : une soirée de travail de plus ! J'ai mis longtemps à le comprendre. Alors, maintenant, j'élude la question : « Oh, je n'ai pas envie de parler de travail, ce soir ! On est là pour se détendre ! », et je me dépêche de changer de sujet... Une amie comptable me dit : « Tu n'as qu'à dire que tu es comptable ! Tu verras, c'est efficace pour clore le débat. » Je n'ai pas encore testé.

Fuir la contagion émotionnelle

Pendant plusieurs années, j'ai été formatrice pour un réseau de dirigeants. Partout en France, j'allais animer des formations pour des groupes déjà constitués, qui se connaissaient bien et qui s'entendaient bien. J'aimais beaucoup l'ambiance des journées de stage avec ces managers. Certes, ils avaient des valeurs communes – notamment le management humaniste – et ils étaient individuellement de belles personnes, mais l'entente chaleureuse de ces groupes était hors norme. Je les ai particulièrement observés et écoutés pendant les pauses-café, espérant découvrir la composition de leur ciment relationnel. Les conversations me semblaient anodines, banales et amicales. Quel mystère ! Un jour, un groupe que je trouvais particulièrement soudé, demanda à une participante des nouvelles de son implication politique. Des élections municipales avaient eu lieu le dimanche précédent. Elle avait fait campagne pour devenir maire de sa commune. Elle leur annonça qu'elle avait été battue et commença à raconter à quel point la campagne électorale de son concurrent avait été sordidement basée sur son dénigrement. C'était évident qu'elle avait vécu quelque chose de très violent et qu'elle en avait gros sur le cœur. Elle en était encore bouleversée. Pourtant, le groupe commenta l'évènement avec insouciance, lui souhaita de réussir la prochaine fois et passa rapidement à un autre sujet. Je vis cette participante faire un gros effort sur elle-même, ravalier ses larmes affleurantes et revenir peu après à la conversation générale sans s'épancher sur sa situation personnelle. Sur le moment, j'ai trouvé le groupe cruel et cette participante bien abandonnée à son sort. Je pense que vous aussi ! Si vous aviez été là, vous auriez entouré cette femme blessée, vous l'auriez incitée à se confier, à verbaliser son affliction, vous l'auriez consolée, réconfortée et pour certains d'entre vous, vous auriez vigoureusement critiqué cet adversaire indélicat... Or, ce n'était pas

le lieu de faire cela, ça aurait plombé l'ambiance de la journée. Je l'ai compris plus tard. Ce qui faisait aussi la force de ces groupes, c'était le fait de ne pas les encombrer des soucis personnels de chacun et de garder les soucis professionnels pour les espaces « d'atelier de résolution » qu'ils s'étaient aménagés. En fait, ils étaient tous vigilants à garder l'ambiance sereine, joyeuse et décontractée.

Dans sa magnifique chanson *La Vie d'artiste*, Christophe Maé chante :

*La vie est une scène alors je fais le spectacle
Je dis que tout baigne malgré les obstacles
Maman me disait, vide pas trop ton sac, petit
Ne pas pleurer c'est faire preuve de tact
Alors on sourit, pour ne plus être triste
On peut se déguiser, on est tous des artistes...*

D'ailleurs, dans le même registre, la question « Ça va ? » est un des points d'achoppement entre normopensants et surefficients : les surefficients reprochent aux normopensants de demander : « Ça va ? », et de ne pas être capable d'entendre la réponse si ça ne va pas. Effectivement, comme le chante Christophe Maé, il faut bien comprendre que ce n'est pas une vraie question. C'est une figure de style. Elle sert simplement à amorcer une conversation, parce qu'on ne s'adresse pas les uns aux autres de manière brutale et frontale. Non, ce n'est pas de l'hypocrisie ; c'est juste de la politesse. Et la politesse veut qu'on réponde en retour « Bien, merci ! », et non que l'on profite de l'occasion pour étaler sa vie, parce que chacun a ses problèmes et qu'on ne doit pas encombrer l'autre de ses ennuis personnels. La maman de Christophe Maé a raison : ne pas vider

son sac, retenir ses larmes, c'est faire preuve de tact. Donc, quand on vous demande « Ça va ? », utilisez cette question comme une formule magique qui vous donne un déclic : « C'est le moment de me redresser, de respirer un grand coup, de mettre de côté mes états d'âme et d'entrer dans la conversation en offrant ma bienveillante neutralité. »

Un des moyens qu'utilisaient ces groupes de formation de managers pour purger leurs émotions était de commencer la journée par une « météo émotionnelle », chacun ayant l'espace de dire : « Moi aujourd'hui, c'est soleil, nuages, brouillard ou gros éclairs parce que... » en quelques mots, afin de poser là ses humeurs et de pouvoir ensuite passer à autre chose. La météo émotionnelle est un outil très puissant qui peut s'utiliser dès l'école maternelle et qui fonctionne aussi bien dans le monde professionnel. La contagion émotionnelle² d'un groupe est aussi dommageable en négatif – morosité, peur, voire panique collective ou colère menant à des soulèvements – qu'en positif – euphorie ou liesse –, et peut provoquer des mouvements de foule incontrôlés : effondrement de tribunes, piétinement des gens coincés sous un pont, ou pire une foule fanatisée criant « Heil ! » en tendant le bras. Alors évitons de nous contaminer les uns les autres avec nos états d'âme. « Ça va ? Oui, très bien, merci ! Et toi ? Pareil. »

Nous avons tous des problèmes

C'est l'histoire d'un homme qui est en train de tomber d'un gratte-ciel. En passant au niveau du 10^e étage, l'homme se dit : « Bon, ouf ! Jusqu'ici, tout va bien. » À chaque instant, en nous posant la question de savoir comment ça va, nous pouvons tout aussi

objectivement considérer que nous allons bien, si nous nous concentrons sur les aspects positifs de notre vie (et il y en a toujours), ou considérer que ça ne va pas du tout si nous nous focalisons sur des ennuis passagers et notre état émotionnel du moment. Il me semble que les neurotypiques ont assez de sagesse et de recul pour savoir que les ennuis et les bonheurs, ça va, ça vient et que même quand ça va, ça ne durera pas. La fameuse voie du milieu, prônée par le bouddhisme consiste à accueillir les joies et les peines avec recul et discernement : « Que restera-t-il de tout cela dans cent cinquante ans ? », chantait Raphaël. Que restera-t-il demain de tout ce qui me bouleverse ou m'euphorise aujourd'hui ?

Il y a donc une vraie philosophie derrière ce mécanisme qui consiste à taire ses ennuis en société et à parler d'autre chose. Partons du principe que nous avons tous nos soucis et que ce n'est pas la peine d'en encombrer l'autre. Lui-même a ses ennuis à gérer et il nous fait le cadeau de ne pas nous en accabler. Ainsi, chaque membre du groupe est coresponsable de l'état émotionnel du groupe entier. Comprenez maintenant qu'en y important vos émotions, vous lui donnez le ton. Voilà pourquoi les normopenseurs vous considèrent comme des trouble-fêtes. Ainsi, éviter de parler de ses problèmes est bien un cadeau que l'on fait aux autres. Éviter de les contaminer émotionnellement, même avec notre euphorie du moment aussi.

Ne pas tomber amoureux inopinément

Savez-vous que nous pouvons tous tomber amoureux les uns des autres en 45 minutes et en se posant seulement 36 questions ? C'est la découverte faite en 1997 par le professeur Arthur Aron,

chercheur en psychologie. Dans son université américaine, il travaillait sur l'intimité et cherchait à la faire émerger entre deux personnes qui ne se connaissaient pas. Pour ce faire, il élaborait un exercice dont les résultats dépassèrent largement ses espérances. Les duos de cobayes tombèrent quasi systématiquement amoureux. Bien sûr, certains vont chipoter sur les données de l'expérience : le questionnaire ne rendrait amoureux que ceux qui se sont déjà choisis, consciemment ou non, et il resterait encore du chemin à faire pour que le désir se transforme en sentiment. Certes. Pour autant, l'efficacité de ce questionnaire est indéniable. Il crée de la chaleur humaine entre les deux personnes impliquées et peut même être utilisé pour raviver une flamme vacillante ou pour renforcer des liens d'amitié. Sur quels mécanismes repose-t-il ? Sur la création d'un espace d'intimité où chacun peut s'intéresser sincèrement à l'autre et s'exprimer en toute authenticité. Les questions amènent à évoquer son enfance, ses parents, ses réussites, ses peurs, ses failles narcissiques, ses valeurs, mais aussi participer au renforcement narcissique de l'autre : dire ce qu'on aime chez lui, les points communs qu'on se trouve...

Mandy Catron en a tiré un livre : *Comment tomber amoureux d'un parfait inconnu*³. Elle y raconte que ce questionnaire lui a permis de tomber amoureuse d'un collègue qu'elle connaissait à peine. Elle reconnaît que le contenu des questions n'est pas le plus important et que beaucoup d'entre elles seraient substituables par d'autres. Mais ce qui reste fondamental, c'est que ces questions permettent d'entrer dans un processus de dévoilement de soi réciproque. Or cette façon de communiquer, en s'intéressant sincèrement à l'autre, et de se dévoiler de façon intime est une de vos spécialités. Voilà pourquoi vous indisposez tout le monde. Sachez que beaucoup de vos interlocuteurs croient que vous les draguez. Imaginez qu'au

moindre barbecue entre voisins, les convives tombent amoureux les uns des autres à la moindre discussion ! L'étape d'après serait la guerre entre les conjoints cocus... ou une sacrée partouze. Une fois de plus, donc, parler de la pluie et du beau temps, du dernier match de foot, des mérites comparés des marques de voiture ou de ma recette de tarte aux fraises (sans trop donner d'informations sur ma recette non plus, faut pas exagérer !) est beaucoup plus raisonnable.

La fonction sociale du commérage

« L'homme est le seul animal doté de la parole. Mettant cet avantage à profit, il a appris à parler pour ne rien dire. Il ne ferme sa gueule qu'en une seule circonstance : devant l'injustice. »

Frédéric Dard

À partir de sa « révolution cognitive » dont je vous parlerai plus loin, Sapiens a acquis un langage de plus en plus sophistiqué au fur et à mesure que ses capacités d'abstraction se développaient. C'est donc ainsi qu'il a pu accéder au bavardage et au commérage qui ont peu à peu rempli la fonction de l'épouillage chez les singes : celle de créer du lien social. Un groupe typique de chimpanzés compte entre vingt et cinquante individus. On a très exceptionnellement observé des groupes atteignant la centaine d'individus. Dès que la population augmente trop, le groupe se scinde : une bande à part se crée. Elle devient un nouveau groupe et s'éloigne du premier. Le bavardage aida Sapiens à créer des bandes plus grandes et plus stables. La recherche en sociologie démontre que le seul commérage peut suffire pour lier des groupes humains jusqu'à environ cent cinquante

personnes. Au-delà de ce chiffre, le commérage et la confraternité ne suffisent plus à assurer la cohésion du groupe. Il faut y ajouter un leader, un projet, un récit... Mais cent cinquante personnes, c'est déjà un bon groupe ! Le commérage participe donc grandement à la cohésion et à la coopération exceptionnelles des Sapiens. Daniel Tammet, autiste asperger et auteur du livre *Embrasser le ciel immense*⁴, a observé que le commérage contenait à peine 10 % de médisance pour 90 % de temps passé à parler les uns sur les autres : « Ma belle-mère s'est fait opérer de la vésicule... Mon cousin a acheté une voiture, il en est très content. Le fils de la voisine a une nouvelle petite amie... ». Ce bavardage qui vous insupporte est un doux babillage qui permet de créer du lien de façon inoffensive et sécurisée. L'astuce est de ne s'attarder sur aucun sujet et de glisser de l'un à l'autre dans un habile fondu-enchaîné. Si on y regarde de plus près, de toute façon, tout le monde parle pour ne rien dire, même les surefficients. Adeptes des conversations profondes, ils aiment refaire le monde et brasser des concepts qu'ils pensent plus philosophiques mais qui sont tout aussi virtuels. Soyons honnêtes : même si elles consistent à aborder les « grands problèmes de la vie », ces conversations ne nous mènent pas plus loin. Quant aux conversations intimes de cœur à cœur, elles peuvent vous mettre en danger. Danger de devenir trop proches, nous l'avons vu plus haut, mais aussi danger de trop vous dévoiler dans un contexte où cela ne peut que vous desservir. Combien de fois avez-vous eu l'impression de trop en dire sur vous ?

Les conversations « passe-temps » en analyse transactionnelle (AT)

Le psychiatre américain Éric Berne, fondateur de la méthode de l'analyse transactionnelle, a intitulé un de ses livres : *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?*⁵ Il y développe un des concepts principaux de l'AT, la notion de *stroke* qui signifie « contact », « coup » ou « caresse » et qu'on a traduit en français par « signe de reconnaissance ». On pourrait définir ce « signe de reconnaissance » comme étant le plus petit atome de contact humain dont nous avons tous besoin pour nous sentir exister. De nombreuses études l'ont démontré : sans aucun signe de reconnaissance, l'être humain s'étirole, devient fou et bascule dans un néant plus effrayant que la mort⁶. De ce fait, les gens organisent inconsciemment leurs journées pour y glaner le ratio de signes de reconnaissance dont ils ont besoin pour se sentir vivants. Éric Berne définit des paliers d'intensité de ces stimulations du « retrait » à « l'intimité » en passant par différents stades d'irradiation. C'est un peu comme si les signes de reconnaissance étaient plus ou moins nourrissants en fonction des contextes dans lesquels ils sont distribués.

Le retrait : Partant de zéro donc, le retrait permet justement d'éviter de recevoir des signes de reconnaissance. C'est plutôt un espace de solitude où on peut trier et « digérer » les signes de reconnaissance que l'on a récemment récoltés ou se protéger des signes de reconnaissances négatifs et destructeurs.

Les rituels : Ce sont les petits rendez-vous personnels (ma tasse jaune au petit déjeuner) qui fonctionnent comme un service « minimum-vital ». Plus on est seul, plus on va remplir sa vie de rituels. Cela peut même devenir problématique : quand on a tellement dû remplir sa vie de rituels pour survivre, une rencontre humaine pourtant plus nourrissante menace ce fragile équilibre. Les

kinésithérapeutes vous le diront : certains retraités isolés ont beaucoup de mal à ajouter une rééducation dans leur planning pourtant très vide en apparence, mais truffé de rituels. De même, les rituels collectifs (les salutations par exemple) permettent d'échanger un minimum de reconnaissance réciproque. Le message est : « Tu n'es pas transparent, tu n'es pas un meuble ». Même saluer une personne de loin d'un signe de main suffit à la faire se sentir vivante. Saluez à chaque fois que vous le pouvez !

Les passe-temps : Voici venir nos fameuses conversations anodines. Éric Berne leur donne les titres de leurs thèmes : « Parents d'élève », « Chiffons », « Football »... En analyse transactionnelle, elles ont justement pour fonction d'échanger des *strokes* – , certes peu intenses, mais en toute sécurité – et de créer un sas de sécurité dans lequel il est possible de sélectionner avec discernement des partenaires potentiels pour des échanges plus excitants. Donc, quoi que vous en pensiez, les conversations passe-temps sont indispensables aux humains.

L'activité : Au lieu d'opposer le « faire » à « l'être », on pourrait les associer dans ce concept de « faire pour être » car l'activité nous procure beaucoup de satisfactions et d'occasions d'échanger des signes de reconnaissance. Qui a déjà participé au déménagement de ses copains connaît la joie et l'énergie qui se dégagent de telles journées (ou alors changez de copains !). Même faire quelque chose tout seul est gratifiant parce qu'on peut mesurer et valider le résultat. La vie au bureau a la même fonction première : faire des choses ensemble pour échanger des signes de reconnaissance. Le résultat importe donc moins que le processus. Pénélope attendant Ulysse en brodant interminablement sa tapisserie pourrait en être un exemple.

L'intimité : « Les gens pensent que l'intimité, c'est le sexe, mais l'intimité concerne la vérité. Lorsque vous comprenez que vous pouvez dire votre vérité à quelqu'un, lorsque vous pouvez vous montrer à lui/elle tel(le) que vous êtes réellement et que sa réponse est : "Tu es en sécurité avec moi.", c'est cela l'intimité. » Taylor Jenkins Reid

L'intimité est la plus nourrissante de toutes les quêtes de signes de reconnaissance, mais aussi la plus risquée. J'aime beaucoup la définition de Taylor Jenkins Reid, mais j'aime aussi beaucoup celle que nous en donnait Frank Farrelly⁷ : « L'intimité, c'est avancer vers l'autre tout nu, en espérant qu'il s'est coupé les ongles. » Cela vaut aussi au niveau psychologique. La promesse de relations chaleureuses et enrichissantes n'est pas toujours tenue. Car, pour certains, l'intimité est vécue comme un danger. Ils ont tellement peur de se mettre à nu et de se faire griffer qu'ils transformeront toutes les relations intimes en jeux psychologiques.

Les jeux psychologiques : Les jeux psychologiques sont aussi une notion phare de l'analyse transactionnelle. Ils s'organisent autour du triangle dramatique de Karpman dans les rôles bien connus de victime, bourreau et sauveur. Leur avantage est d'être tellement codifiés (d'où leur nom de jeu) qu'ils en sont prévisibles tout en donnant l'impression d'être involontaires. Très intenses en stimulations, ils sont donc une bonne alternative à l'intimité, même s'ils sont loin d'être drôles⁸. Comme beaucoup de gens sont mal à l'aise avec l'intimité, vos tentatives pour instaurer un climat intime se transformeront souvent en jeux psychologiques. Mais posez-vous aussi la question : pourquoi vouloir être intime avec tout le monde ? Pourquoi ne pas garder cette qualité de relation pour vos très

proches. Certaines de nos transactions ne nécessitent pas plus qu'un rituel : bonjour, s'il vous plaît, merci.

Voilà, je pense que j'ai fait un tour aussi exhaustif que possible de ce qui pouvait vous aider à apprécier à leur juste valeur ces fameuses conversations de salon. J'espère que vous les regarderez maintenant avec bienveillance. Elles servent à maintenir un lien bon enfant, léger, inoffensif. « Et quand tout le monde se plaint ? », objecterez-vous. Il ne s'agit souvent que de commérage, donc d'épouillage pour créer du lien social. Ne vous en formalisez pas ! En analyse transactionnelle, on appelle ça le jeu du « C'est affreux. » Personne n'est dupe. Jacques Salomé donne cette amusante définition du bonheur : « Le bonheur, c'est peut-être de renoncer au plaisir d'être malheureux. » Nous reviendrons plus loin dans ce livre sur les choix qui s'offrent à nous d'être libres ou en servitude, et qui expliquent certaines attitudes qui vous interpellent.

J'espère que ce premier chapitre vous donne déjà des pistes pour comprendre pourquoi tant de vos tentatives pour entamer une conversation constructive (de votre point de vue) ont si souvent échoué. Probablement parce que votre interlocuteur, lui, ne voulait que bavarder...

Il suffit maintenant d'apprendre à vivre ces conversations de soirée en savourant leur côté débonnaire. Imprégnez-vous de l'insouciance du moment. Pour participer aux conversations sans gêner les convives, reconnaissez sincèrement que vous ne connaissez rien au sujet qu'ils abordent et écoutez gentiment, au lieu de juger par avance le thème inintéressant. Mais évitez surtout de poser des questions trop techniques qui pourraient prendre votre interlocuteur en défaut et acceptez de surfer d'un sujet à l'autre.

Quel bonheur de ne plus passer ses soirées à risquer de faire de gaffe !

Bien sûr, il vous faudra un peu d'entraînement. Nadège me raconte : « Depuis que vous m'avez expliqué le mécanisme des conversations anodines, je m'entraîne à parler de tout et de rien. J'allais vous dire "à parler pour ne rien dire", mais je me suis reprise à temps ! Clairement, je ne suis pas encore au niveau et j'ai pu remarquer à quel point je mets ma coiffeuse mal à l'aise. Avec les autres clientes, elle papote gaiement sans s'arrêter. Avec moi, chacune de ses tentatives pour engager la conversation tombe à plat. Pourtant, j'essaie de renchérir ! Mais ma réplique semble la décontenancer et lui coupe son élan. Alors, elle finit de me coiffer en silence et je vois bien qu'elle s'ennuie avec moi. Je vais encore devoir beaucoup observer ce que répondent les autres clientes pour trouver le ton juste. »

Notes

- [1.](#) BEAUVOIS Jean-Léon, JOULE Robert-Vincent, *Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens*, PUG, 2014.
- [2.](#) HAAG Christophe, *La Contagion émotionnelle*, Albin Michel, 2019.
- [3.](#) CATRON Mandy, *Comment tomber amoureux d'un parfait inconnu*, MASSOT Éditions, 2019.
- [4.](#) TAMMET Daniel, *Embrasser le ciel immense*, J'ai lu, 2010.
- [5.](#) BERNE Éric, *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?*, Tchou, 1977.
- [6.](#) Pour bien comprendre ce concept, lire *Le conte chaud et doux des chaudoudoux* de Claude Steiner (InterÉditions, 2018). Bien que d'apparence enfantine, ce conte explique tout le mécanisme de la gestion des signes de reconnaissance.
- [7.](#) Frank Farrelly est le fondateur de la méthode « Thérapie provocatrice » et auteur du livre du même nom (Satas, 2000).
- [8.](#) Pour en savoir plus : *Victime, bourreau, sauveur : comment sortir du piège ?* de Christel Petitcollin (Éditions Jouvence, 2006).

Chapitre 2

Les problèmes sont-ils faits pour être résolus ?

« Un homme intelligent résout le problème. Un homme sage l'évite. Un homme stupide le crée. Et si le monde est plein de problèmes, c'est qu'il doit y avoir une raison. »

Albert Einstein

Doit-on résoudre les problèmes ? Lorsque je pose cette question à un surefficient, ses yeux s'écarquillent d'incrédulité. Quelle question absurde ! Pour lui, c'est une évidence sans nuance : bien sûr que oui ! Chaque problème est un défi à relever qui émoustille sa créativité. Dans l'optique de résoudre ce problème, il poursuivra parfois sa recherche de solution au-delà du raisonnable en matière de coût, de rentabilité, d'efficacité ou de faisabilité. On pourrait dire que, pour un surefficient, la devise est : « Résoudre à tout prix ! » D'ailleurs, avant de commencer l'écriture de ce livre, ma devise personnelle était du même ordre : « Pas de problème, que des solutions ! », disais-je souvent. Mais, depuis que je me suis penchée sur la question, j'ai dû revoir ma copie. Car, dans le monde neurotypique, la question est pertinente et la réponse est beaucoup moins tranchée. Elle pencherait même plutôt de l'autre côté. Non,

les problèmes ne doivent pas forcément être résolus. Ça vous étonne ? Ça vous choque, même ? Pourtant, il y a une logique derrière ce positionnement. Cette découverte m'a beaucoup amusée, ainsi que votre mine déconfite à chaque fois que je vous l'ai expliquée.

Zen au milieu des problèmes

Dans un premier temps, j'ai pensé qu'avec beaucoup de sagesse, les normopensants s'appliquaient plutôt à vivre au milieu des problèmes qu'à les résoudre. Finalement, ce serait plein de bon sens. Quand on y pense avec du recul, des problèmes, il y en aura toujours ! Vouloir éradiquer tous les problèmes de la Terre, c'est vouloir vider la mer. Alors, plutôt que de s'exciter toute la journée à résoudre tous les problèmes du jour, pour en retrouver la même quantité le lendemain, peut-être vaut-il mieux apprendre à vivre placidement au milieu. Après tout, il suffit de faire le gros dos, de laisser passer l'orage, d'accepter l'idée que rien ne sera jamais parfait. Avec cette façon de penser, il ne reste plus alors qu'à résoudre les problèmes *a minima* lorsqu'ils deviennent réellement invivables et au moment où on ne peut vraiment plus faire autrement. « *A minima* », cela veut dire mettre une rustine sur la chambre à air crevée et attendre qu'elle devienne complètement poreuse pour la changer. Cela a l'inconvénient de ne rien anticiper, mais cela permet de consacrer peu de temps, d'argent et d'énergie à l'immensité des problèmes qui nous entourent. Cette façon de raisonner que je prête aux normopensants est sûrement partiellement vraie et objectivement sage pour 90 % des problèmes que nous rencontrons.

Dans ce contexte, je peux comprendre à quel point un surefficient survolté qui passe son temps à faire remonter tous les problèmes qu'il perçoit peut fatiguer tout un service et donner l'impression à son chef qu'il fait « du mauvais esprit ».

Les inconvénients de cette approche se révèlent dans les situations qui demandent de l'anticipation et une prise en compte globale de la situation. Si on entretient un réseau ferré, un pont ou une centrale nucléaire dans la logique de la rustine, on va droit à la catastrophe. D'ailleurs, dans beaucoup de cas, le travail de la commission d'enquête consistera essentiellement à démontrer que le drame était évitable. C'est bien dommage, et parfois tragique. Ces accidents qui n'en sont pas font bouillir de rage les surefficients qui les avaient vu venir et qui auraient eu plein de solutions à proposer. Mais même la prévention a ses limites. Il y a des risques qui restent incompressibles. Par exemple, en cas d'accident nucléaire, il est impossible d'évacuer rapidement toute une capitale et sa région ou de distribuer préventivement des comprimés d'iode aux millions d'habitants de cette région.

Mais, dans cette logique de non-résolution des problèmes, il y a beaucoup d'autres enjeux que j'ai découverts peu à peu. Les problèmes ont une utilité sociale insoupçonnée des surefficients !

Les problèmes donnent de quoi causer

Pour commencer, un problème vous permet d'alimenter les conversations, donc le commérage, dont je vous rappelle qu'il est le liant social. C'est bien connu : les gens heureux n'ont pas d'histoire. Avoir un problème vous donne matière à discuter et échanger. Une

compagnie d'assurances en a même fait son slogan : « Le problème quand on est bien assuré, c'est qu'on n'a rien à raconter. »

Les problèmes des uns, des autres et de nos proches sont donc une source inépuisable de bavardage, tant qu'on reste bien sûr en surface. Ensuite, un problème vous donne de l'importance, tout en vous mettant à l'abri des jalousies. Les gens sans problème passent souvent pour des simples d'esprit ou pire, pour d'insolents chanceux. Il n'existe rien de plus exaspérant qu'un individu heureux et en bonne santé. Si vous saviez le nombre de réflexions vinaigrées que j'ai entendues sur le fait que j'ai toujours le sourire ! Un pharmacien m'a même récemment reproché d'être en trop bonne santé. Comme je répondais en riant : « C'est sûr ! Je ne dois pas être votre meilleure cliente ! », il a conclu sèchement : « Bon, alors, à dans un an ! » (sous-entendu : pour la mise à jour de ma mutuelle). Avoir des problèmes vous met dans le ton et atténue ainsi les jalousies et l'agressivité des autres. Néanmoins, je ne vais peut-être pas me forcer à tomber malade juste pour faire plaisir à un pharmacien !

Ce fonctionnement se voit très clairement en entreprise. Un service sans problème est perçu comme un service de glandeurs. Avoir plein de problèmes et s'échiner (en apparence) à les résoudre vous donnera l'image d'un service sérieux et besogneux. C'est pourquoi chaque service se prétend submergé de travail et de problèmes à résoudre. Voilà aussi pourquoi il ne faut surtout pas résoudre les problèmes ! Résoudre les problèmes vous obligerait à en créer d'autres pour garder votre statut. Le fait que vous les créiez vous-même finirait par se voir et serait alors contre-productif : on aime les problèmes, mais pas ceux qui les créent. Donc, autant

garder les problèmes que l'on a et brasser beaucoup d'air autour, pour leur gonfler les plumes.

Enfin les problèmes permettent d'alimenter les jeux psychologiques, source de beaucoup de signes de reconnaissance certes négatifs, mais intenses, et de nourrir les disputes de couple. À propos de quoi va-t-on se disputer quand le garage sera rangé ? C'est pourquoi, si vous démontrez qu'un problème peut être vite résolu, vous verrez apparaître le jeu psychologique répertorié en analyse transactionnelle sous le titre de « Oui, mais »... et qui consiste à repousser à l'aide de nombreuses objections toutes les solutions que vous pourriez proposer. « Oui, mais »... N'est-ce pas la preuve que les problèmes ne sont pas faits pour être résolus ? Cela explique pourquoi les tentatives de changement se heurtent si souvent à un immobilisme décourageant, même quand le changement envisagé semble être pour le bien de tous.

La réunionite aiguë

Les incessantes réunions de travail exaspèrent les surefficients. Ils s'y ennuiant, les trouvent infructueuses, inutiles, interminables. Ils ont l'impression que la conversation tourne en rond sans rien résoudre. Ce n'est pas une fausse impression. Si on s' imagine que ces réunions ne servent qu'à résoudre les problèmes et à prendre des décisions concrètes, alors oui, on peut être consterné par le nombre d'heures ainsi gaspillées. Mais, si on veut bien comprendre que les enjeux sont ailleurs et que ces réunions ont d'autres fonctions, alors non, elles ne sont pas si stériles. Car il existe des enjeux bien plus importants que la résolution du problème : enjeux affichés et enjeux cachés, explicites et implicites, conscients et

inconscients. Derrière chaque problème apparent, il y a plusieurs problèmes moins conscients. Pour qui veut bien prendre du recul et observer tous ces aspects, les réunions deviennent passionnantes !

Avant tout, elles permettent d'être ensemble et d'échanger des signes de reconnaissance. Ce mécanisme, vous le connaissez déjà. Le principe de la réunion, qu'elle soit professionnelle ou privée, touche plusieurs aspects de la quête des signes de reconnaissance. Avant tout, cela concerne l'aspect « rituel », base sécurisante, puis les conversations « passe-temps », prévisibles et inoffensives, et enfin « l'activité » dont je vous rappelle que l'important est le processus, pas le résultat : il faut avoir des choses à se dire et à faire ensemble. Si tout est résolu, plus de réunion, pourtant merveilleux prétexte à socialiser. Les réunions d'associations caritatives, sportives ou culturelles sont encore plus décontractées. Enfin, tant qu'aucun surefficient ne fait partie du cercle ! Le sérieux avec lequel un surefficient s'investit dans l'organisation d'un simple vide-greniers frise souvent le ridicule. Prenez conscience du décalage entre les enjeux débonnaires de la réunion et votre investissement émotionnel. Cessez donc de prendre les réunions tant au sérieux : savourez le plaisir d'être ensemble, observez les interactions. Elles sont passionnantes, quand on en capte les enjeux cachés. Ainsi, à la prochaine réunion de copropriété, regardez avec quelle jubilation à peine voilée la voisine du 3^e se plaint des parterres de bégonias et à quel point elle y revient sans cesse, juste pour prolonger ce merveilleux moment où elle existe enfin !

Les jeux de pouvoir

Dans le monde normopensant, chaque personne a un statut et une place dans le groupe, mais rien n'est jamais définitivement acquis. C'est pourquoi les réunions permettent de conforter le statut et la place de chacun dans l'organigramme et de vérifier la soumission des membres du groupe aux codes de l'entreprise. À la sortie de la réunion, chacun sait à quoi s'en tenir : qui a quel statut, qui est actuellement dans les bonnes grâces du chef et qui, étant en disgrâce, doit être évité. La cour du roi Louis XIV avait poussé ce processus à son paroxysme. Une simple moue ou un soupir du roi valait condamnation, un sourire ou un mot aimable à l'inverse montrait un retour en grâce. Chaque courtisan restait transi à guetter le moindre signe. Cette cour fourmillait d'intrigues, de rivalités, de jalousies et de haines. Les choses n'ont pas tant changé aujourd'hui. Dans tous les groupes humains, il y a une hiérarchie apparente et une hiérarchie secrète, des hostilités et des jalousies. L'aspect politique primera toujours sur l'aspect pratique. Les enjeux sont donc très peu objectifs dans la recherche (efficace ou non) de solution. Résoudre un problème, c'est effectuer un changement qui peut déconstruire tout le récit d'un groupe et l'obliger à tout réorganiser. Par exemple, si un problème a longtemps été perçu comme un grave problème, le résoudre annule cette hypothèse. C'est un des aspects à prendre en compte en thérapie. Quand une personne change, c'est tout le fonctionnement du couple, celui de la famille et de son entourage qui en sont impactés. Voilà pourquoi résoudre un problème peut vous mettre en difficulté face à votre chef, vos collègues ou vos proches.

Ces enjeux de pouvoir, de statut et de place sont quasiment inaccessibles aux surefficients alors qu'ils sont primordiaux dans le monde neurotypique. Parfois, les surefficients se rendent bien compte des enjeux politiques, mais les jugent consternants. Ainsi

Francis a fort bien perçu la fonction des problèmes dans son entreprise. Il commente : « Les choix de ma boîte se font sur l'intérêt financier et à court terme. Il n'y a aucune prise en compte des problèmes dans leur globalité. Chacun se prétend submergé de problèmes parce qu'ici, un service sans problèmes devient inexistant. Mes collègues se tirent la bourre et sont en compétition, alors qu'on est censé collaborer et mettre en commun. Je vois bien que leurs jeux de pouvoir et leurs intérêts personnels passent avant l'intérêt collectif. »

Les jeux de pouvoir sont une des principales pierres d'achoppement entre surefficients et normopensants. Outre que les surefficients n'ont aucun sens de la hiérarchie, la plupart d'entre eux ont une énorme blessure d'injustice. De ce fait, ils endosseraient vite l'armure du chevalier blanc et partiraient volontiers en campagne pour combattre le mal et sauver l'innocent. Ils ont un besoin quasi compulsif d'aider et de solutionner les problèmes des autres, mais aussi de dénoncer les injustices, les malversations, les abus, de montrer du doigt les collusions, copinages et autres petites combines. En général, bien mal leur en prend. L'Histoire et les récits sont jalonnés de scandales en tout genre. À ma connaissance, aucun lanceur d'alerte n'a jamais été ni remercié ni récompensé pour le service rendu à sa communauté. Bien au contraire ! De Jeanne d'Arc à Edward Snowden, en passant par Don Quichotte ou Julian Assange, tous ont payé bien cher leur outrecuidance. En revanche, ceux qui ont été mis en cause s'en tirent en général beaucoup mieux. Tout au plus, comme la marquise de Montespan éclaboussée par « l'affaire des poisons¹ », sont-ils discrètement écartés et mutés ailleurs. Et le plus décevant reste l'indifférence du peuple à l'égard des révélations. Pire : une véritable léthargie semble s'emparer du public au moment où il faudrait s'indigner. Le

lanceur d'alerte, croyant son message vital, espérait réveiller les foules et se retrouve à hurler dans le désert, face aux fameux trois singes : sourd, aveugle et muet. Car il existe dans le monde normopensant une règle implicite, sacrée, immuable et inviolable : « On ne dérange pas les puissants dans leurs magouilles ».

Tous les normopensants ont capté ce message. Faute de le comprendre, les surefficients passent leur temps à se créer des ennuis. Doit-on pour autant se taire ? Dans certains cas, oui ; le jeu n'en vaut pas la chandelle. Dans d'autres, non ; ce qui se passe est inadmissible. Mais peut-être les surefficients ont-ils avant tout à apprendre la prudence, la patience et à bien étoffer leurs dossiers avant de s'engager.

L'art de ne pas résoudre les problèmes

Enfin, il semble que surefficients et neurotypiques ont une approche radicalement différente de la résolution de problème. Dans son livre *La Grande Illusion de la technique*², Jacques Neiryck propose une description très intéressante de deux approches quasiment opposées de la résolution de problème. La différence entre ces deux approches me semble bien expliquer le fossé d'incompréhension entre les surefficients et les normopensants.

Jacques Neiryck constate que, face aux grands fléaux de la vie, deux recours s'offrent aux humains : la religion ou la magie.

– **la religion** : Dans cet état d'esprit, l'homme effectue des prières, des processions, voire procède à des sacrifices. Il nourrit l'espoir d'infléchir la divinité. Cela lui donne l'impression d'avoir fait ce qui

était en son pouvoir et aussi d'avoir fait « ce qu'il fallait ». Cette posture permet d'assumer psychologiquement son destin, c'est-à-dire de lâcher prise. Le fléau cesse d'être absurde : c'est la volonté ou la réponse du dieu. On peut le subir sans rage ni désespoir.

– **La magie** : Lorsque l'homme a recours à la magie, il n'est plus dans une optique de supplier la divinité et de s'en remettre à sa miséricorde, mais dans celle de la manipuler et de prendre le contrôle sur le destin. Le rituel magique n'est pas une offrande au dieu, mais une injonction qui doit annuler le sort.

Pour Jacques Neiryck, l'illusion technique est la forme moderne de la magie. Elle place l'être humain dans une illusion de toute puissance. C'est pourquoi elle est si appréciée. À chaque problème politique, social, économique, affectif, culturel ou spirituel, l'illusion technique propose – ou plutôt impose – une solution matérielle. S'agit-il donc de résoudre ou d'exorciser le problème ? Cette *illusion technique* est un véritable fléau. Jacques Neiryck constate : « Il n'est pas possible de lui opposer la réalité, la raison ou la science, parce qu'elle feint d'être réaliste, rationnelle et scientifique. » Il précise qu'elle s'est constituée en système dogmatique et, de ce fait, ne supporte pas la moindre critique ou la moindre objection qui est aussitôt rejetée comme étant irrationnelle. Là est le paradoxe : la science est faite pour être questionnée. L'illusion technique s'y refuse. Depuis peu les « experts » traitent d'ultracrépidarianiste³ toute personne osant s'intéresser à leur sujet et de complotiste celui qui ose questionner la version officielle. Comment reconnaître qu'il s'agit d'une situation régie par cette illusion technique ? C'est finalement très simple.

L'illusion technique génère systématiquement quatre effets destructeurs :

- **L'effet pervers** : il produit l'effet inverse de celui qu'on attend. On est encore plus malade, la procédure est encore plus compliquée, on perd du temps là où on était censé en gagner.

- **L'effet centralisateur** : il donne un pouvoir démesuré à une poignée d'individus, comme la magie du sorcier ou l'influence occulte des lobbies.

- **L'effet amoral** : sous prétexte d'efficacité, on s'assied sur l'éthique.

- **L'effet coercitif** : il oblige à se soumettre à l'illusion. Peut-on désarmer son pays, refuser une chimiothérapie ou un examen invasif mais « préventif » ?

Les événements démontrent régulièrement l'ampleur et la puissance de l'illusion technique en vigueur dans le monde entier. Partout, on préfère s'en remettre à la magie qu'accepter les aléas du destin, car sortir de l'illusion de toute-puissance replace l'homme face à sa vulnérabilité.

Quand je leur parle de tout cela, les surefficients sont sincèrement choqués à l'idée que les problèmes puissent avoir tant d'avantages et servir avant tout à faire du lien en papotant. Mais en y réfléchissant, ils se rendent compte qu'ils ont en fait le même objectif d'exister grâce aux problèmes. Ils voudraient mettre leurs capacités à les résoudre à la disposition du groupe pour prouver leur valeur et recevoir enfin de la reconnaissance.

C'est hélas l'inverse qui se produit. Il est important que vous compreniez à quel point cet idéalisme qui voudrait qu'un monde parfait sans problème existât est fatigant pour tout le monde. Cette insistance à traquer, débusquer et montrer du doigt tout problème qui pourrait survenir est très mal vécue par les normopensants. Eux ont accepté une bonne fois pour toutes que le monde est imparfait et qu'il y aurait toujours des problèmes. Ils sont donc légitimes à demander qu'on leur fiche la paix à ce sujet. Parfois, les solutions proposées par les surefficients sont tellement coûteuses en temps, en énergie, en argent qu'elles en deviennent irréalistes et risibles. Le risque zéro n'existe pas. Parfois, aussi choquant que cela puisse paraître, attendre qu'un pont s'effondre pour le reconstruire peut être la moins mauvaise solution. Dans d'autres cas, des enjeux politiques et financiers occultes auront gain de cause sur l'intérêt collectif. Ainsi va la vie des humains. Finalement, Einstein a raison, si le monde est plein de problèmes, c'est parce que le problème a une fonction sociale irremplaçable.

Enfin, croire que les problèmes peuvent être résolus, c'est oublier la loi physique de l'augmentation de l'entropie qui veut que le fer rouille, que le bois se putréfie et qu'inexorablement, mon café refroidisse. Rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme. Les problèmes semblent faits, non pour être résolus, mais pour se dissoudre dans d'autres problèmes plus importants. Il en est ainsi depuis des millions d'années.

Notes

[1](#). L'affaire des poisons, comme son nom l'indique, est une série de scandales concernant des empoisonnements survenus sous le règne de Louis XIV entre 1679 et 1682 et impliquant des personnalités de l'aristocratie et de l'entourage du roi.

[2.](#) NEIRYNCK Jacques, *La Grande Illusion de la technique*, Éditions Jouvence, 2013.

[3.](#) L'ultracrépiderianisme désigne les profanes qui osent parler d'un sujet sans en être des experts. « *Le cordonnier devrait s'arrêter à sa chaussure* », prône cette doctrine.

Chapitre 3

Le gros cerveau de Sapiens

Pour bien comprendre les codes sociaux et leur teneur, je me suis dit que le mieux était de reprendre le cours de l'histoire humaine dès ses débuts. Cela représente un petit bond en arrière dans le passé de quelques millions d'années.

Homo Sapiens : homme sage ou singe savant ?

Il y a trois millions d'années, l'homme était un animal comme les autres, une petite créature vulnérable se situant au milieu de la chaîne alimentaire. Il vivait dans la nature, se nourrissait avec ce qu'il y trouvait : des fruits, des baies, des poissons, des petits animaux... Il vivait au sein de petites tribus qui n'avaient pas de maison et qui déambulaient dans la nature en allant là où elles pouvaient trouver à manger. Cela a fonctionné comme ça très longtemps. Les humains étaient pacifiques et intégrés à leur milieu naturel. Mais un jour, il y a environ 45 000 ans, on ne sait pas pourquoi, on ne sait pas comment, le crâne de ce petit singe humain s'est mis à grossir, grossir, jusqu'à tripler de volume et son cerveau avec. Pour vous donner un ordre de grandeur, en moyenne, un mammifère de 60 kg possède un cerveau de 200 cm³. Le crâne de

l'australopithèque avait déjà une contenance exceptionnelle de 500 cm³. Aujourd'hui, l'homme moderne possède un cerveau d'environ 1 300 cm³.

Il est légitime de s'interroger sur la pertinence d'une telle mutation. On a longtemps considéré que plus le crâne était gros, plus la bête était intelligente. Encore faudrait-il arriver à s'entendre un jour sur ce que l'on définit par ce terme d'« intelligence ». Car, objectivement, un cerveau géant est plutôt gênant et épuisant pour le corps. Il oblige à se tenir debout, il fait mal au cou... Bien qu'il ne représente que 2 à 3 % du poids corporel total, il consomme à lui tout seul 25 % de l'énergie du corps au repos, contre 8 % pour les autres grands singes. Alors, est-ce une bénédiction d'avoir un tel cerveau ? Difficile de trancher. Toujours est-il que, grâce aux facultés de ce nouveau cerveau, l'homme s'est peu à peu différencié des autres primates en commençant à tailler des outils, puis en domestiquant le feu. Il reste à ce jour le seul animal qui ait la maîtrise du feu. Il y a 300 000 ans, l'humain entretenait quotidiennement un foyer. Cela a pallié sa vulnérabilité et l'a mis à l'abri du froid et des grands prédateurs. Puis il s'est rendu compte que cuire les aliments les rendait plus digestes. C'est donc en devenant cuisinier que l'homme a pu libérer du temps et de l'énergie pour les besoins de son cerveau. C'est aussi devenu la base de sa socialisation : le repas pris en commun distingue l'homme de l'animal. Ces repas partagés et le plaisir de cuisiner restent aujourd'hui encore l'essentiel de notre convivialité. Il faut absolument la conserver !

Ce cerveau géant a eu d'autres implications. Il y a environ 45 000 ans, l'humain opéra ce qu'on appelle sa « révolution cognitive », c'est-à-dire qu'il accéda à l'abstraction. Il devient capable de penser sous forme de concepts, d'anticiper la suite

probable des évènements, de créer des hypothèses, des liens de cause à effet, d'imaginer des scénarii... Il devint ainsi le seul singe au monde capable de se disputer pour une banane qui n'existe pas. Et il n'a plus arrêté depuis de s'enfermer mentalement dans un monde de plus en plus abstrait. Observez autour de vous le temps que passent les humains au bistrot ou sur les plateaux télévisés, à débattre sur des hypothèses creuses : les résultats probables d'un futur match de foot, un remaniement ministériel possible ou la victoire hypothétique d'un candidat non déclaré à des élections pour lesquelles on ne connaît pas encore la liste des aspirants. Ce sont les mêmes singes, se chamaillant toujours à propos des mêmes bananes virtuelles.

Malheureusement, ces nouvelles capacités d'abstraction et d'anticipation ont avant tout permis à l'homme de se découvrir mortel et vulnérable, donc de devenir un gros trouillard. Dans ce volumineux cerveau plein d'abstractions, les peurs se sont multipliées, occupant l'essentiel de la créativité humaine. Or, généralement, la peur rend méchant et cupide. C'est pourquoi l'humain utilisa en priorité ses nouvelles capacités mentales pour organiser des guets-apens afin de piéger les troupes sauvages et ses « ennemis ». C'est ainsi qu'il commença à effectuer de véritables carnages, dont on découvre les traces historiques à partir de cette période-là. Le guet-apens est depuis devenu sa spécialité et s'est décliné au fil des millénaires en armes et traquenards de plus en plus sophistiqués, de l'arbalète au canon, en passant par la kalachnikov jusqu'à la bombe atomique. Et Sapiens a sûrement déjà pire en préparation dans ses cartons ! En cherchant dans le dictionnaire des synonymes le mot juste pour désigner ces hécatombes, je suis tombée sur la liste suivante : massacre, tuerie, boucherie, carnage, effusion de sang, sacrifice, immolation,

belligérance, extermination, génocide, hostilité, invasion, pogrom, razzia. J'ai pensé que cette liste devait finalement être assez exhaustive et représentative des nouvelles capacités d'abstraction de l'être humain. Puisqu'il est devenu capable de massacrer un troupeau entier pour se tailler un steak, il a pu devenir aussi expéditif pour ses congénères. L'histoire humaine est parsemée de guerres et de massacres.

« La tolérance n'est pas une marque de fabrique des Sapiens », constate placidement Yuval Noah Harari¹. L'être humain est définitivement un gougnafier qui saccage tout sur son passage depuis 45 000 ans. Il faudra bien un jour que nous l'assumions. Il faudra aussi apprendre à gérer différemment nos peurs. Pour autant, l'homme est aussi un petit singe admirable, intrépide, et même téméraire, qui affronte les tempêtes sur des océans déchaînés, gravit des montagnes, bâtit des routes, des ponts, des cathédrales et des gratte-ciel et essaie de conquérir l'espace au péril de sa vie.

Et ça, ça force le respect. L'homme a réussi à se hisser tout en haut de la chaîne alimentaire et a enchaîné ses « révolutions » personnelles. Depuis 45 000 ans, il cherche sans relâche à décoder son univers et le maîtriser. Mû par sa curiosité insatiable, ce petit singe scrute et étudie tout ce qui l'entoure, du plus grand – l'Univers – au plus petit – la particule élémentaire². Tout s'accélère. Les découvertes et les progrès, si tant est que cela en soit, s'enchaînent et se démultiplient. Même si certaines recherches sont inquiétantes et éthiquement discutables, les avancées sont fascinantes. Paradoxalement, il semble que plus l'humain se croit rationnel et scientifique, plus il se tire des balles dans le pied.

Aujourd'hui, le progrès crée plus de problèmes qu'il n'en résout. Mais si l'homme a su rebondir depuis 45 000 ans, il trouvera probablement de nouveaux moyens de survivre et d'évoluer. Que va-t-il encore inventer pour se sortir d'affaire ? Que diront de notre époque les Sapiens dans 45 000 ans ?

Homo sapiens veut dire « homme sage ». Ce n'est pourtant pas le premier qualificatif qui me vient à l'esprit en pensant aux humains d'aujourd'hui. Mais ce petit singe reste néanmoins captivant et attachant, car il n'est pas qu'un pignouf. Cette révolution cognitive en a aussi fait un génie, un artiste et un merveilleux conteur d'histoires... dès qu'il acquit le langage. Il suffit de lire un poème, de regarder une peinture ou d'écouter une symphonie pour se réconcilier instantanément avec les 1 300 cm³ de cerveau de l'humanité.

La révolution cognitive et ses implications

Il y a 45 000 ans, sans s'en rendre compte, l'être humain commença à s'enfermer dans une réalité imaginaire fabriquée par son mental. Il créa des relations de cause à effet, des théories, des règles, des lois, certes utiles, mais dont il oublia très vite qu'elles étaient abstraites et arbitraires.

J'aime comparer l'humain au petit renard de la forêt d'à côté de chez moi qui vient régulièrement visiter mon jardin. Il n'a ni montre ni passeport et encore moins de carte de crédit. Il ne connaît pas de frontière et contourne la clôture de « ma propriété » en passant sous la haie. Il ne traverse pas la route, c'est la route qui traverse sa forêt. Et comme je suis assez bête pour dérégler la nature en nourrissant

les oiseaux, il vient se servir dans le garde-manger que je lui ai constitué. Ça me désole de voir régulièrement des petits tas de plumes sur ma pelouse, mais aucune loi n'arrêterait un renard qui a faim. Seuls les humains sont capables de considérer la faim comme un délit et de se punir mutuellement de « voler » de la nourriture.

Nous sommes tellement conditionnés à vivre dans cet environnement quotidien d'humain dit « civilisé » que nous n'avons plus aucun recul sur le côté arbitraire de nos règles, sauf peut-être parfois, par flash, sur des aspects très ponctuels, parce qu'ils nous concernent de près. J'ai essayé à plusieurs reprises d'expliquer autour de moi à quel point tous nos modes de vie sont artificiels. Je n'ai recueilli qu'incompréhension et étonnement. L'hypnose collective de cette réalité imaginaire est incroyablement puissante. Mais, comme je suis tenace, je retente le coup.

L'exemple le plus simple à comprendre est peut-être le concept d'argent, au sens de monnaie pour faire du troc. Le métal n'a que la valeur qu'on lui prête : l'or est un métal plutôt mou dont on ne peut pas faire grand-chose à part des trucs décoratifs. Pourquoi lui donner tant d'importance ? De même, le petit rectangle de papier vert représentant 1 \$ n'a qu'une valeur symbolique, mais que presque tous les habitants de la planète reconnaissent comme valide. Dans les milieux du développement personnel, on raffole d'une fable sur la virtualité de l'argent. C'est l'histoire d'un touriste qui arrive dans une petite ville. Il réserve une chambre à l'hôtel qu'il paie comptant d'un billet de 100 €, puis part se promener en ville. L'hôtelier prend le billet de 100 € et profite de cette aubaine pour régler une facture de pressing en attente. Le blanchisseur se rue au garage payer une récente réparation. Le garagiste fait de même auprès du boulanger, etc. Puis le billet se retrouve à nouveau sur le

comptoir de l'hôtelier et règle une note de banquet. À ce moment, le touriste revient à l'hôtel. Il doit finalement repartir et demande à être remboursé. L'hôtelier lui tend son billet de 100 €, qui dans l'intervalle a soldé un sacré montant de factures en attente. Cette fable est censée démontrer l'aspect virtuel de l'argent. Sans doute un économiste trouvera-t-il la faille dans ce raisonnement, mais ça tombe bien : la comptabilité, ce n'est pas mon truc, et moi j'adore cette histoire, comme j'adore me rappeler que mon petit renard vit sans carte de crédit.

Il en va de même avec le concept de temps. Au moment où vous lisez ces lignes, il est évident que nous sommes aujourd'hui tel jour et qu'il est telle heure. Par exemple, là, pendant que j'écris, nous sommes le lundi 1^{er} février 2021 et il est 9 h 26. Année 2021 par rapport à quel critère ? Le Nouvel An chinois, année du buffle, aura lieu le 12 février prochain. En calendrier républicain, nous serons le primidi premier pluviôse de l'an 213 (si j'ai bien compté !). Et il est actuellement 17 h 26 à Tokyo, 11 h 26 à Moscou et 0 h 26 à Los Angeles. Si vous prenez un avion ou une fusée, la notion du temps sera encore plus perturbée, vous pourriez rentrer de voyage la veille de votre départ. Alors, quand sommes-nous ? Et qu'en pense le petit renard ? Commencez-vous à voir où je veux en venir sur cet aspect virtuel et arbitraire de nos règles du jeu ?

Comme je l'ai brièvement évoqué plus haut, le premier mécanisme de cette capacité d'abstraction toute neuve était probablement l'anticipation, et cette projection dans le futur a amplifié et multiplié les peurs de Sapiens. Cela explique en grande partie l'agressivité et la cruauté des humains : nous gardons la mémoire biologique d'avoir été une créature chétive entourée de dangers. Cette perception d'un grand danger imminent est obsolète

aujourd'hui, l'humain n'ayant pratiquement plus d'autre prédateur que lui-même. Mais il est hermétiquement enfermé dans sa prison virtuelle de peurs. La plupart des gens qui consultent un psy sont certes en souffrance, mais surtout inconsciemment terrorisés.

C'est également la peur de manquer qui fait stocker. Dans ce monde d'abondance où les pommiers portent plus de pommes qu'un humain ne peut en manger, Sapiens s'est enfermé dans une logique de rareté, donc paradoxalement dans une logique de gaspillage. Sans doute l'agriculture et la nécessité de prévoir du grain à semer l'y ont encouragé. Mais l'accumulation et le stockage sont des réflexes de peur. Ceci est valide pour tout ce qu'il y a à stocker : des denrées alimentaires à l'argent, en passant par les bûches pour la cheminée. C'est le fait de stocker qui crée les pénuries et aussi les catastrophes, quand le précieux stock est malencontreusement détruit. Mais nous avons l'occasion de le voir régulièrement : Sapiens ne l'a pas encore compris. Récemment, la menace d'un confinement a provoqué en France une rupture de stock de papier toilette.

Ce petit singe effrayé a dû beaucoup compter sur la cohésion de son groupe pour se protéger. Il a donc développé une capacité hors norme à collaborer. Il n'existe pas de groupe humain aussi primitif soit-il où les relations familiales ne fassent l'objet de rites et de règles, assorties de tabous et de sanctions. C'est ici que nous retrouvons l'aspect positif de la révolution cognitive de Sapiens. En se donnant des codes sociaux, des règles, puis des lois, l'humain a pu augmenter significativement la taille des groupes capables de collaborer efficacement. C'est toute la magie des symboles.

Peu à peu, dans ce besoin compulsif de contrôler un environnement vécu comme dangereux par un pauvre petit singe terrorisé par son propre cerveau, les règles se sont complexifiées. Elles sont devenues absurdes et contradictoires. Nous nous épuisons à essayer de les suivre et de leur redonner une cohérence. Dans quel monde insensé vivons-nous ? Que s'est-il passé ? Comment pouvons-nous prendre ce monde imaginaire absurde pour une réalité ?

Dans quelques contrées du monde, en marge des humains « civilisés » qui s'enfermaient de plus en plus dans leurs règles du jeu complexes, contraignantes et contre-nature, des esquimaux, des aborigènes d'Australie, des indiens d'Amazonie ou des bochimans d'Afrique ont continué à vivre en parfait équilibre avec leur environnement jusqu'au XX^e siècle. Certains penseront sans doute qu'il s'agit de peuplades « sauvages » ou « arriérées » ; pourtant, elles ont accompli une formidable prouesse écologique. Jacques Neiryneck³ considère d'ailleurs comme la perfection écologique une société essentiellement rurale, où la technique est affaire d'artisans, où chaque région vit quasiment en autarcie sur ses propres ressources et où les ponctions sur les énergies non renouvelables restent négligeables, avec un sol exploité de façon écologique. Au XII^e siècle, la France avait atteint cet équilibre et aurait pu le garder en faisant le choix de réguler sa population, mais c'est alors qu'ont débuté les croisades. La réalité imaginaire de ces peuplades primitives serait à modéliser : elle consiste à s'insérer dans l'environnement naturel, dans le cercle des saisons et dans les cycles de la vie de façon immuable et intemporelle au lieu d'être dans une course à la modernité qui ressemble de plus en plus à une fuite en avant.

Ainsi, dans cette réalité imaginaire qui nous hypnotise, nos règles de vivre ensemble sont aussi arbitraires que celles d'un jeu de société. Pourquoi certains les intègrent-ils si facilement ? Pourquoi d'autres les questionnent-ils sans relâche ? Pourquoi enfin certains s'autorisent-ils à jouer avec leurs limites et à les transgresser sans scrupule ?

Un monde virtuel au-delà de tout ce qu'on peut imaginer

« On ne perçoit du monde que ce qu'on est préparé à en percevoir. Pour comprendre un système, il faut s'en extraire. »

Bernard Werber

Certains pourraient considérer les codes et règles du jeu de la vie d'un homme moderne comme étant certes arbitraires, mais néanmoins bien réelles. Une frontière a beau être une ligne factice tracée au sol, pour beaucoup, elle a du sens. L'idée que, d'un côté de cette ligne, on est dans un pays, et qu'un pas en avant nous amène dans un autre pays est communément admise. On admet même que cette frontière puisse couper un village en deux, obligeant les habitants d'un côté de la rue à respecter des lois différentes de leurs voisins d'en face. On en oublie que ces lignes imaginaires bougent au gré de guerres de territoire. Seuls des enjeux politiques et des rapports de force entre puissants donnent une citoyenneté ou une autre. Les Alsaciens qui ont si souvent changé de nationalité au fil des siècles en savent quelque chose ! La ville de Dunkerque a même battu tous les records le 25 juin 1658,

lors de la « folle journée ». Elle fut espagnole le matin, française le midi et anglaise le soir. Pourtant, beaucoup trouvent encore juste et normal de se faire tuer pour leur « patrie », ce qui reste pourtant un concept très relatif.

De même, il y a la nature et la photo de la nature. La photo est effectivement un objet matériel, mais elle n'est pas la nature. Nous croyons savoir faire la différence entre le réel et l'imaginaire, pourtant un film est un objet réel (moins, depuis que l'on n'utilise plus de pellicule pour le fixer), et le film qu'il projette est immatériel. Avec les effets spéciaux, les logiciels de retouche, avec la dématérialisation et les propagandes gouvernementales, nous vivons de plus en plus déconnectés de la réalité. Le comble de l'illusion a été atteint quand des journalistes ont demandé à Sandra Bullock et George Clooney si, lors du tournage du film *Gravity*, les scènes tournées dans l'espace n'avaient pas été trop éprouvantes. Ainsi, l'être humain vit enfermé dans ses abstractions, dans une hypnose permanente, déconnecté de sa biologie et respectant des règles complètement injustifiées. Rares sont ceux qui s'en rendent compte.

Tous dans la caverne de Platon

En 400 av. J.-C., Platon s'interrogeait déjà sur cet état d'hypnose. Il utilise l'allégorie de la caverne pour tenter de réveiller ses contemporains. Selon cette métaphore, les hommes vivent enchaînés dans une sombre caverne. La lumière de l'extérieur ne les atteint que de dos. Ce qu'ils croient être la vie n'est que le mouvement de leurs propres ombres projetées sur le mur de cette caverne. À l'époque déjà, Platon avait pu le constater : si l'un des prisonniers se libère de ses entraves et sort de la caverne, il sera

fort mal reçu à son retour par ses congénères enchaînés qui refuseront de croire son récit et choisiront de rester dans l'ombre. Dans ses romans *Jonathan Livingston le goéland* ou *Illusion*⁴, Richard Bach, à l'instar de Platon, utilise des métaphores pour tenter de nous sortir de notre hypnose. Mais on peut aller encore plus loin dans la prise de conscience que notre monde est bien plus factice que ce que nous croyons. Dans son roman *La Secte des égoïstes*, Éric-Emmanuel Schmitt pose la question : « Et si le monde qui m'entoure n'était que le produit de mon imagination ? » Avec autant d'humour que de profondeur, il fait explorer à son héros tous les aspects philosophiques de l'égoïsme selon cette définition : « On appelle égoïste l'homme qui croit que lui seul existe au monde, le reste n'étant que songe. » Son roman donne le vertige, car il aborde un thème universel. Qui ne s'est jamais senti abusé par ses sens, se demandant s'il s'agissait d'une illusion ou d'une réalité ? Voici ce qu'Éric-Emmanuel Schmitt fait dire à son héros Gaspard Languenhaert : « Je suis moi-même l'origine de mes sensations. Ce monde fait de couleurs, d'objets, d'odeurs, c'est moi qui en suis le créateur. Quand vous rêvez, n'êtes-vous pas l'auteur de votre rêve ? Lorsque vous vous voyez en train de voguer sur la mer, cap sur les Amériques, les vagues sont-elles autre chose que le produit de votre imagination ? Naturellement, puisqu'il s'agit d'un rêve. Qui vous l'apprend ? Le réveil. Et si vous alliez vous réveiller de la vie ? Oui, qui vous assure qu'en ce moment, vous ne rêvez pas ? »

Platon en est aussi convaincu que Gaspard : les humains vivent dans l'illusion, abusés par leurs sens. Le réel immédiat directement palpable n'est pas la véritable réalité. La physique quantique tend à lui donner raison.

Le vertige quantique

Est-ce qu'être réaliste, c'est voir la réalité ? Une description qui se veut objective reste très partielle puisque limitée par ce que l'observateur peut percevoir. Même le réalisme scientifique est relatif et régulièrement remis en cause par de nouvelles découvertes. La physique quantique questionne notre rapport à la réalité, nous oblige à revoir nos concepts et à en imaginer de nouveaux. Par exemple, on sait depuis le XIX^e siècle qu'une grande partie des ondes lumineuses sont invisibles à l'œil nu. Le spectre électromagnétique complet contient toutes les lumières, visibles et invisibles. Elles peuvent être classées par fréquence ou longueur d'onde sur toute une gamme : ondes radios, micro-ondes, infrarouges, visible, ultraviolet, rayons X et gamma.

Pour beaucoup de physiciens aujourd'hui, le monde est quantique à tous les niveaux et la physique classique n'est plus qu'une approximation, utile à notre échelle sensorielle. La physique classique ne décrit que ce qui est palpable. La physique quantique, elle, explore un monde inaccessible à nos sens : le monde de l'infiniment petit. Comme il n'obéit pas aux mêmes lois que la physique classique, le monde quantique peut sembler insaisissable et contre-intuitif, d'autant plus que seules les mathématiques sont aptes à le décrire. Pour autant, la physique quantique – dans l'état actuel de ces recherches – ne décrit toujours pas la réalité, mais juste ce que nous pouvons en connaître.

Bien que ce sujet soit passionnant (n'est-ce pas ?), je ne vais pas rentrer plus en détail dans ce qu'est la physique quantique⁵. Ce que j'en garde et qui sert mon propos est que la notion de temps, notamment l'idée de passé et de futur qui y sont sacrément remis en

cause⁶, que les objets semblent avoir un don d'ubiquité, que les particules communiquent entre elles, même à très grande distance et surtout que c'est la présence de l'observateur qui matérialise les possibles, c'est-à-dire qu'un atome reste une probabilité jusqu'à ce que la conscience lui donne corps. Et là, nous sommes complètement dans le sujet de la subjectivité de Sapiens : je perçois dans les probabilités qui m'entourent celles que je peux ou veux bien percevoir.

Depuis la découverte de l'énergie noire et de la matière noire (ou du postulat de l'existence de la matière noire) dont la composition nous reste inconnue, on sait que 95 % de la matière de l'Univers nous échappe. Nous ne pouvons donc percevoir que 5 % de ce qui nous entoure. Le vide contient de l'énergie qui est de la matière à l'état virtuel. L'hypothèse des mondes multiples d'Everett suppose que tous les possibles se réalisent simultanément lors de la mesure d'un seul. Ça donne le vertige !

Dans la mesure où la physique quantique elle-même pense que les objets quantiques forment plutôt un monde de potentialités ou de possibilités, plutôt que des choses et des faits, la certitude que notre monde est illusoire et imaginaire en est renforcée. Le cerveau est-il quantique ? Des scientifiques formulent l'hypothèse que le cerveau pourrait se comporter comme un ordinateur quantique et que les processus quantiques pourraient être à l'origine de l'émergence de la conscience. D'autres chercheurs regrettent que ces hypothèses soient présentées comme des faits « pseudo-établis » par des milieux « pseudoscientifiques », alors que ce domaine de recherche n'en serait qu'à ses débuts.

Pour autant, dans le monde du développement personnel, ces théories ont le vent en poupe et proposent une approche quantique ou « pseudo-quantique » très appréciée par de nombreux utilisateurs. Par exemple, les écrits et séminaires du médecin américain Joe Dispenza ou le travail du physicien quantique russe Vadim Zeland rencontrent un franc succès⁷. Pour ma part, je suis vraiment fan des travaux de Vadim Zeland. Même si rien n'est prouvé et que la transposition de la physique quantique au champ du développement personnel en agace certains, il serait tout à fait dans l'esprit quantique de laisser chaque expérimentateur matérialiser les possibles psychologiques qui lui conviennent.

Pour autant, aussi fascinante soit-elle, la physique quantique a ses parts d'ombre que Sapiens devra un jour assumer. On ne bidouille pas l'atome impunément.

« À Hiroshima, tous les physiciens perdirent leur innocence comme Adam lorsqu'il eut mangé la pomme. Ils découvrirent qu'ils étaient nus, qu'ils n'étaient pas innocents, que la recherche la plus pure pouvait être souillée par le mal absolu sans qu'on le sache, sans qu'on le veuille, sans qu'on puisse s'y opposer... La bombe atomique est le résultat inéluctable des travaux des hommes les plus intelligents, les plus désintéressés et les plus paisibles. » Jacques Neirynck⁸

En deux ou trois décennies, l'humanité s'est dotée du moyen de commettre un suicide collectif. On ne peut pas imaginer usage plus aberrant de la science et meilleur moyen de la déconsidérer.

Pour ceux qui douteraient encore de l'aspect illusoire du monde des humains, la force de dissuasion que représentent les politiques de surarmement se situe bien dans une dimension imaginaire. Le

leurre de la dissuasion nucléaire qui prétend assurer la paix par le surarmement repose sur l'illogisme que plus il y a de bombes, moins elles risquent d'exploser ; c'est-à-dire que pour maintenir la vie, il faut la menacer, donc se montrer déterminé à déclencher une catastrophe pour l'éviter. Ce cercle vicieux aberrant montre que Sapiens est un singe qui a évolué trop vite : alors qu'il est censé être à la pointe de la technologie, il est encore occupé à bomber le torse, à se frapper la poitrine en poussant des cris pour intimider l'autre.

Pourquoi vous ai-je emmené si loin dans l'explication des implications de la révolution cognitive de Sapiens ? Pour que vous puissiez comprendre à quel point l'homme est prisonnier de son système sensoriel, de son cerveau et de ses pensées, prisonnier de cette réalité imaginaire qu'il s'est créée et dont il ne sait plus comment sortir. Comment savoir ce qui est vrai, ce qui est faux, ce qui vaut la peine et ce qui ne le vaut pas ? Qui a raison et qui a tort ? Ce qui est qualifié de contre-intuitif par un normopensant ne l'est pas forcément pour un surefficient et inversement. Peut-être que les normopensants et les surefficients habitent dans des grottes différentes, mais il me semble qu'aucun d'eux ne peut se prétendre réellement sorti de la caverne et vivant à l'air libre.

Aujourd'hui l'être humain est coincé dans un monde totalement absurde, incohérent, de plus en plus virtuel, dangereux, au bord de l'autodestruction. La prochaine révolution de Sapiens sera-t-elle de sombrer dans la folie ?

Notes

[1.](#) Si le peu que je vous ai raconté de cette évolution de l'homme vous a intéressé, je vous invite vivement à lire *Sapiens. Une brève histoire de*

l'humanité de Yuval Noah Harari aux éditions Albin Michel en 2015. Vous allez vous régaler !

[2.](#) Le quark est, au moment où j'écris ces lignes, considéré comme la particule élémentaire, sans doute jusqu'aux prochaines découvertes de la physique quantique.

[3.](#) NEIRYNCK Jacques, *La Grande Illusion de la technique*, *op. cit.*

[4.](#) Voir bibliographie.

[5.](#) Pour en savoir plus : PLUCHET Blandine, *La Physique quantique pour les nuls en 50 notions clés*, Éditions First, 2018.

[6.](#) L'expérience du choix retardé en physique quantique montre qu'un objet quantique pourrait avoir une influence sur son passé comme si ce dernier dépendait du futur, et aussi sur ce qui aurait pu se produire même si ça ne s'est pas produit.

[7.](#) Voir bibliographie.

[8.](#) Auteur de *L'illusion technologique*, *op. cit.*

Chapitre 4

Les angoisses existentielles

En accédant à la pensée abstraite, en devenant capable d'anticiper, en apprenant à établir des liens de cause à effet, Sapiens s'est par certains aspects bien simplifié la vie. Par d'autres, en revanche, il se l'est bien compliquée. Mais surtout, il s'est par la même occasion découvert nu, vulnérable et mortel, dans un monde dangereux et fort chaotique. C'est ainsi qu'il a eu le privilège de devenir le seul animal à ressentir des angoisses existentielles. Et ça, c'est bien le pire qui pouvait lui arriver. Qui les a déjà ressenties sait à quel point ces angoisses sont épouvantables. Elles ont été classifiées en quatre grands thèmes : la mort, la solitude, la liberté et le sens de la vie. La conscience de ces enjeux ultimes est terrifiante pour tous les humains. C'est sans doute cette étape-là de l'évolution de l'homme que la Bible décrit comme ce moment où Adam et Ève furent chassés du Paradis pour avoir croqué les fruits de l'arbre de la connaissance. L'enfer se trouve dans notre mental.

Les angoisses existentielles sont un abîme vertigineux dans lequel nous avons tous peur de tomber parce que nous sentons bien que nous basculerions, au-delà de la folie, dans une désintégration psychique plus terrorisante que la mort. L'épouvante qui en découle est telle que les humains ont dû mettre en place de puissants mécanismes de défense pour se protéger de ce gouffre mental.

Nous avons tous déjà vécu cette expérience pétrifiante de s'être trop penché au bord de ce ravin. À différentes époques de notre vie se sont présentées à nous l'une ou l'autre de ces évidences déstabilisantes : *je vais mourir un jour. Je suis seul responsable de mes actes et de mes choix de vie. La vie (ma vie) n'a aucun sens.*

L'angoisse est paradoxalement beaucoup plus paniquante que la peur. Lorsque nous faisons une crise d'angoisse, nous avons vraiment l'impression que nous allons en mourir ou devenir fou. C'est pourquoi les humains essaient toujours de déguiser leurs angoisses en peurs. Au moins, nos peurs peuvent-elles faire semblant d'être rationnelles. Dans son livre *Thérapie existentielle*¹, Irvin Yalom remarque que les humains sont tellement dans le déni de leurs angoisses existentielles que, même en thérapie, certains psys iront chercher sous l'angoisse de mort (pourtant bien légitime) d'autres peurs « plus profondes ». De plus, l'angoisse se vit dans la solitude. Votre entourage peut compatir à votre détresse, mais ne peut ni la comprendre ni la vivre. Dans un même contexte, la peur offre l'avantage d'être contagieuse. Sans doute l'avez-vous d'ailleurs déjà observé : quand nous avons peur, nous essayons de transmettre cette peur aux autres, parce que nous avons besoin que les autres la partagent pour la justifier. Au lieu de nous laisser rassurer, nous ferons tout pour convaincre notre entourage que cette peur est légitime.

C'est curieusement rassurant de partager les mêmes peurs. Enfin, l'angoisse est liée à un sentiment d'impuissance. La peur, elle, donne au moins l'illusion de pouvoir agir. Déguiser nos angoisses en peurs nous rassure et nous reconforte. Cela explique sans doute pourquoi le gros cerveau de l'être humain passe tant de temps à fabriquer des peurs : juste pour maquiller ses angoisses.

Pourtant le questionnement sur les enjeux ultimes de l'existence est légitime : Qui suis-je vraiment ? Pourquoi suis-je là ? Quel sens puis-je donner à ma vie ? Comment vivre avec l'idée que ma vie aura une fin ? Excellentes questions !

Pour contrer la tétanie provoquée par ces questions fondamentales, l'être humain met en place les défenses mentales qui lui permettront de faire comme si elles ne se posaient pas. Malheureusement, les humains ne connaissent en général que deux options : la vérité ou le déni qui, de toute façon, sont aussi angoissants l'un que l'autre. Lorsque vous conduisez sur une route étroite au bord d'un ravin, nier l'existence du ravin est aussi paniquant que d'en mesurer la profondeur. Il en va de même pour ces maudites angoisses.

La plupart des gens choisissent le déni : ils se tiennent à bonne distance de l'abîme et essaient de se changer les idées pour oublier son existence. On bavarde, on se distrait, on se raconte des histoires, on passe du temps ensemble ou on s'échappe dans une addiction. À l'opposé, quelques-uns préfèrent la vérité : ils se penchent inlassablement au-dessus du gouffre avec un sentiment d'urgence à trouver comment le reboucher, puisque, vous le savez bien, les problèmes sont faits pour être résolus et chaque question doit avoir sa réponse.

La thérapie existentielle ainsi qu'une majorité de philosophes tendent à donner raison aux seconds et à considérer que la confrontation aux angoisses existentielles est thérapeutique. Mais aujourd'hui peu d'humains choisissent cette option. La fuite en avant dans la distraction est beaucoup plus usitée. Fuir dans le déni ou faire face à la réalité ? Peu importe, chacun doit pouvoir choisir la

méthode qui lui convient. C'est pourquoi nous n'avons pas non plus à faire de la thérapie sauvage pour imposer notre solution personnelle aux autres. Les surefficients ont un peu trop tendance à vouloir infliger la confrontation aux angoisses existentielles à tout le monde. Ils traînent les récalcitrants de force jusqu'au bord du ravin et les obligent à regarder le vide. C'est en grande partie pour cela qu'ils se font détester. Les enfants fonctionnent également ainsi : leurs questions incessantes réveillent des angoisses intenses chez les adultes, mais devant le malaise des grands, les petits comprennent très vite qu'il faut éviter de poser ce genre de questions et même éviter de se les poser à soi-même. Enfin, tous les enfants ne le comprennent pas, même quand ils sont devenus grands. Vous vous sentez visé ? Vous avez raison !

Maintenant que nous en avons parlé, prenez du recul et observez-vous en situation : la majorité des conversations que vous essayez d'initier et qui indisposent tant votre entourage tournent autour de ces angoisses existentielles. La plupart des gens les fuient désespérément pendant que vous grattez les croûtes jusqu'au sang. Alors, oui, beaucoup choisissent l'option de se changer les idées pour se détourner de leur terreur de la mort. Faites donc un petit examen de conscience : Quand avez-vous essayé pour la dernière fois d'aborder un de ces thèmes avec quelqu'un qui n'y était pas préparé ? Laissez-moi deviner : pas plus tard qu'avant-hier ? Réalisez-vous maintenant à quel point ça peut être violent pour votre interlocuteur, s'il n'est pas demandeur ? Puisque vous avez décidé de comprendre les codes sociaux, il est vraiment important de vous intéresser sincèrement à la façon dont on peut gérer différemment ses angoisses existentielles. Cessez de vouloir avoir raison. Après tout, qu'on les ait affrontées toute sa vie ou qu'on les ait fuies, l'issue sera la même pour tout le monde.

Dans le monde neurotypique, pour ne pas être torturé par des questions sans réponse, il suffit d'arrêter de se les poser. Ça tombe sous le sens : mettre des limites à sa pensée est sain. Il faut stopper net son questionnement dès qu'il devient inutilement douloureux et mettre délibérément à l'écart les interrogations vaines. Continuer à actionner ses arborescences mentales pour des questions sans réponse est stupide, masochiste, voire pathologique. Le meilleur moyen de gérer ces angoisses insolubles est donc de les fuir, de les oublier et de se changer les idées. Il suffit de se distraire et de faire du lien avec ses congénères. La distraction et la cohésion du groupe sont source de réconfort et gage de paix de l'esprit. Le déni individuel de chacun vient s'inclure dans un déni collectif. Chacun alimente l'espace de distraction de tous. C'est ainsi que se crée la société de « divertissement » : se divertir, c'est effectivement faire diversion et lâcher prise, au sens de lâcher l'affaire. C'est ce que la plupart des gens vous invitent à faire aussi. Gentiment, très souvent, les normopensants vous proposent leur méthode. Combien de fois avez-vous entendu : « N'y pense plus ! Passe à autre chose ! Ne te torture pas l'esprit pour rien. La vie c'est comme ça. » Pourquoi ne les avez-vous pas écoutés ?

Fusionnel ou héroïque

La thérapie existentielle postule que, pour gérer leurs angoisses existentielles, les humains mettent en place des mécanismes de défense psychiques « archaïques ». J'aime beaucoup l'approche concrète d'Eudes Séméria² et ses appellations de « défense fusionnelle » et de « défense héroïque », plus parlantes pour moi que celles de « croyance en un sauveur ultime » et « croyance en un sentiment de particularité » d'Irvin Yalom.

La défense fusionnelle s'organise autour de l'envie de se fondre dans le groupe et d'en devenir un élément. Elle implique un certain nombre de renoncements : renoncer à son individualisation, à son originalité, à son unicité... L'individu fusionnel développe une grande dépendance au groupe, délègue ses choix et ses responsabilités. Pour rester proche du groupe, il se soumet à une autorité extérieure et accepte de faire passer l'intérêt du groupe avant le sien. Cela implique de ressembler aux autres, d'avoir des goûts et des idées conformes au plus grand nombre. La défense fusionnelle s'articule sur quatre refus : refus de grandir, refus de s'affirmer, refus d'agir et refus de se séparer.

La défense héroïque fonctionne quasiment à l'opposé de la défense fusionnelle. L'individu héroïque revendique son unicité, nie sa vulnérabilité et veut réaliser des exploits. Au lieu d'effacer les limites, il s'applique à les dépasser. Lui n'a peur ni de vivre ni d'assumer son individualité. Ses goûts sont clairs et tranchés, ses décisions sont prises de façon autonome et assumée. Mais là où le fusionnel fonctionne sur quatre refus, lui s'appuie sur quatre illusions : illusion de maturité, illusion d'importance, illusion de puissance et illusion d'autosuffisance.

Ce besoin de contrôle et d'autonomie peut aller jusqu'à l'absurdité : préférer mourir dans le contrôle et la solitude plutôt que d'accepter d'être soigné par un traitement qui obligerait à déléguer son pouvoir et à s'en remettre au corps médical. Si le corps médical voulait bien sortir du mode fusionnel et tenir compte de ce mécanisme, il pourrait offrir à l'héroïque ce dont il a besoin : juste être pleinement informé et associé à son processus de guérison. Quelques praticiens l'ont compris.

Il est rare qu'une personne soit totalement l'un ou l'autre de ces profils fusionnel ou héroïque. Nous sommes en général des hybrides des deux, l'un renvoyant à l'autre, car il faut par exemple être bien immature pour se croire plus mature que les autres et bien naïf pour se croire autosuffisant. En général, nous faisons beaucoup d'allers-retours entre notre désir d'affirmation de soi et notre besoin d'être accepté. Jacques Salomé dit que l'être humain reste toute sa vie coincé entre ses deux besoins vitaux et contradictoires : le besoin de s'affirmer et celui d'être approuvé, avec comme fantasme inconscient d'être approuvé quand il s'affirme. Il ajoute que « grandir », c'est faire passer son besoin d'affirmation avant le besoin d'approbation. Mais, pour une majorité de gens, l'approbation des autres restera la priorité.

Je vous propose maintenant d'aller voir comment ces défenses psychiques archaïques se déclinent en fonction des thèmes existentiels : mort, solitude, liberté et sens de la vie [3](#).

L'angoisse de mort

« Ceux qui ont peur de mourir ont souvent peur de vivre. Ils respirent prudemment en attendant la fin. »

Jacques Higelin

Il y a 45 000 ans, Sapiens s'est découvert mortel et a dû mettre en place le moyen de supporter cette idée. Comment le sait-on ? C'est à la fin du Paléolithique que l'art et la religion ont été créés. À partir de cette époque-là, les morts ont eu des sépultures, les murs des

cavernes se sont couverts de dessins et de signes graphiques, les bijoux et les statuettes sont apparus. La conscience de la mort existait, mais pas encore la peur d'être tué. De cette époque, les paléontologues n'ont découvert aucun squelette portant des marques de blessures par arme. La logique même du paléolithique excluait la guerre. Les petits groupes de fourrageurs n'avaient ni bien à voler ni territoire à défendre. En cas de conflit, le groupe le plus faible choisissait sagement de céder plutôt que de se faire massacrer. Lorsque l'humain a commencé à posséder des terres et des biens, il a aussi commencé à avoir des raisons de craindre ses congénères. Mais la peur du pire devient souvent la promesse du pire. À partir d'un certain seuil de frayeur, la menace ne fonctionne plus. L'humain se précipite vers sa peur pour l'exorciser en la réalisant. C'est ainsi que les hommes ont fini par s'entre-tuer par peur de mourir. Ils ont décuplé cette peur, s'enfermant chaque jour un peu plus dans un cercle vicieux de guerre et d'ennemis. L'escalade de l'armement nucléaire en est la suite logique et la démonstration.

Jacques Higelin a bien saisi le procédé. Effectivement, le fusionnel espère qu'en s'empêchant de vivre, il s'empêchera de mourir. L'héroïque, lui, s' imagine qu'il survivra à ses excès. Pourtant, il existe des moyens plus efficaces de transcender sa peur de mourir.

Voici différentes façons de se survivre à soi-même et d'accéder à l'immortalité :

- la reproduction : mes gènes me survivront ;
- la spiritualité : je survivrai à ma propre mort ;
- la création : mon œuvre survivra à mon départ ;
- la biologie : je deviendrai autre chose (poussière, compost, etc.) ;

– la transe : je me dilue dans l’instant présent. La mort disparaît dans l’intensité de l’expérience.

Jusqu’à il n’y a pas si longtemps, la transe était peu usitée et plutôt réservée à une élite religieuse ou spirituelle : le sorcier de la tribu, le derviche tourneur, le mystique ou le moine bouddhiste... À travers la pratique de la méditation ou la prise de substances hallucinatoires, elle est en train de se démocratiser. C’est une expérience réellement initiatique, mais pas toujours sans risque...

La transcendance par la biologie est aussi en train de se développer : par exemple, entre l’enterrement dans un caveau et l’incinération, des solutions « bio » émergent, tels des cercueils en carton biodégradables ou des cimetières-forêts qui vous permettent de vous transformer paisiblement en compost. Donner ses organes ou son corps à la science est une autre façon de faire perdurer sa biologie.

La création est un puissant moyen de laisser une trace de son passage dans le monde. Ceux qui ont créé le Colisée, le pont du Gard ou le château de Chambord peuvent rester fiers d’eux-mêmes à travers les siècles. De même, Beethoven dont les symphonies nous donnent toujours des frissons, ou Molière, qui arrive encore à nous faire rire presque 350 ans après sa mort. Qui sait : peut-être qu’à l’instar de l’*Art d’aimer* d’Ovide, mon *J’ai pas les codes* ! traversera-t-il les millénaires ?

Pour la plupart des humains, la reproduction reste le moyen le plus sûr et le plus agréable de se perpétuer. C’est aussi celui sur lequel votre entourage va appuyer le plus lourdement : « Quand est-ce que tu NOUS fais un petit ? » Cette insistance est souvent mal vécue par les surefficients. Ils y voient une injonction à rentrer dans

le rang et à obéir à la norme. Inversement, le refus catégorique de certain(e)s d'avoir des enfants déstabilise leurs interlocuteurs. Mais de nombreuses voix s'élèvent aujourd'hui pour refuser cette obligation d'assurer sa descendance. Après tout, ne pas se reproduire peut aussi être un cadeau que l'on fait à l'humanité. Je vous invite à utiliser cet argument une prochaine fois, si votre interlocuteur se fait trop pesant.

La spiritualité a une fonction irremplaçable dans la vie des hommes : en leur donnant un espoir de se survivre et une ligne de conduite éthique ou morale, elle les transcende. Il est regrettable que, depuis plus de 2 000 ans, le fanatisme religieux s'en mêle quasi systématiquement. Tout a dû commencer par de la superstition : de la peur, un besoin de donner du sens aux catastrophes, mélangés à des liens de cause à effet douteux. On devait alors être très proche de la pensée magique infantile. « Si l'oiseau vole dans cette direction, alors... » La superstition perdure depuis 45 000 ans. Qui peut aujourd'hui s'en prétendre totalement exempt ? La superstition est très proche de la pensée magique infantile : « Si le feu passe au vert avant que j'aie freiné, alors... »

Ensuite, ses capacités d'abstraction se sophistiquant, Sapiens a certainement créé des rituels magiques plus construits avec la volonté de manipuler le destin. C'est ce dont je vous ai parlé plus haut. Certains en sont encore là : la magie « noire » effraie beaucoup d'humains, je le constate régulièrement en consultation. La magie « blanche », et toutes ses déclinaisons, fascine aussi. De la loi d'attraction au « secret » en passant par la visualisation créatrice, elle compte de nombreux adeptes qui pensent que « la magie », c'est quand « l'âme agit ». Nous avons vu dans le chapitre précédent que la réalité dans laquelle nous vivons est tellement

imaginaire que l'on peut effectivement beaucoup la remanier par la seule force de notre pensée.

Plus tard sont arrivées les religions. Avec leur mise en récit de l'histoire des humains, elles ont proposé des explications simples et accessibles aux événements et des codes de conduite permettant de réguler les rapports sociaux. Au départ, les religions étaient plutôt animistes, puis elles sont devenues polythéistes. Les dieux étaient partout chez eux : dans la fleur, le rocher, la rivière ou le chant d'un oiseau. Ensuite, tout ça s'est hiérarchisé et localisé : les dieux sur l'Olympe, les nymphes dans les forêts et les rivières. Mais les dieux étaient encore chez eux et l'homme restait un intrus sur leur domaine et accessoirement leur jouet. Les religions polythéistes sont pacifiques, tolérantes et non-prosélytes. Les choses se sont gâtées quand Dieu est devenu l'Unique. Dans la doctrine monothéiste, Dieu est le créateur du Ciel et de la Terre, de la vie et de l'homme. L'homme a été fait à l'image de Dieu et il est appelé par lui à régner sur la Terre et à la dominer (Genèse – 500 ans av. J.-C.). Une fois l'homme créé à son image, Dieu a déménagé. Il a créé l'Univers pour qu'il puisse fonctionner sans son intervention. La Terre est aux humains, libres de leurs actes et responsables, placés devant leur conscience. Ainsi, le monothéisme a augmenté l'importance des humains, au détriment du reste du vivant (animaux et végétaux) qui s'en est retrouvé chosifié. La langue russe chosifie moins le vivant que les langues occidentales, puisqu'elle fait une distinction entre ce qui est animé, ou plus exactement « habité d'une âme » et ce qui ne l'est pas. Bref, le monothéisme a principalement consisté à foutre les dieux à la porte et a aggravé la tendance humaine à se croire propriétaire des lieux et libre de traiter le reste de la Terre et ses occupants à sa guise. L'intolérance et le prosélytisme apparurent avec le monothéisme. Par exemple, les Romains polythéistes ont

massacré moins de chrétiens que les chrétiens ne se sont massacrés entre eux. Les monothéistes sont fanatiques parce que leur dieu doit être le seul, c'est une question de hiérarchie. Ils sont aussi fanatiques de la dualité : bien/mal, corps/esprit, matière/âme... Après des années de règne sur l'esprit des humains, les religions sont aujourd'hui en perte de pouvoir. Parallèlement, l'ouverture au monde et aux autres cultures a permis l'émergence de la spiritualité, voie autrefois réservée à quelques élus, touchés par la grâce ou engagés dans des études théologiques. De plus, les progrès de la médecine ont permis des réanimations très poussées et ont de ce fait généré des expériences mystiques dont certains sont revenus transformés. Ces avancées médicales ont aussi relancé le questionnement : Que se passe-t-il après la mort clinique du corps ? Est-on vraiment mort ?

La religion place Dieu à l'extérieur de l'homme. Elle fonctionne avec une doctrine, des lois, et s'impose bien plus par la culpabilisation, la menace de punition et la promesse de récompense que par la responsabilisation. Elle incite à la crainte et à la soumission, au marchandage aussi, mais globalement, elle unifie la façon de penser des fidèles et participe à la cohésion du groupe. Ce qu'elle a à proposer convient bien au fusionnel qui est dans cette recherche d'union et de soumission.

En revanche, la spiritualité est une quête personnelle, faite de doutes, de questions, de réflexion. Elle comporte ses fausses routes et aussi ses mauvaises rencontres, car son chemin est moins balisé, mais elle mène à la foi, à l'extase et à un dieu tellement intériorisé qu'il n'est plus nécessaire de marchander avec lui. Cette quête convient évidemment mieux à l'héroïque qui veut être spécial et se faire sa propre opinion. Mais la spiritualité isole là où la religion

réunit. C'est pourquoi il faut laisser chacun suivre le chemin qui lui convient le mieux.

La terreur de la mort, de par son omniprésence et son intensité, mobilise chez chacun de nous une proportion considérable d'énergie vitale, majoritairement utilisée pour activer les défenses archaïques du déni et penser à autre chose. Est-ce pour cela que les normopenseurs ont globalement moins d'énergie que les surefficients qui osent y faire face ? Les neurotypiques parlent très peu de la mort et utilisent des formules convenues et très conventionnelles pour présenter leurs condoléances : « Il n'a pas souffert, la vie continue... » Très vite, on parle d'autre chose et il devient alors malvenu de revenir sur le sujet. Oui, oui, tout le monde sait que c'est triste de perdre un proche, mais lorsque vous êtes en deuil, vous devez garder votre dignité et ne pas plomber l'ambiance générale avec votre douleur. Rappelez-vous : ne pas pleurer, c'est faire preuve de tact. Inversement, inciter lourdement votre interlocuteur en deuil à exprimer sa peine est également grossier. Voulez-vous lui faire perdre la face en l'obligeant à éclater en sanglots en public ? Comprenez-vous maintenant à quel point votre empathie peut être intrusive et votre compassion embarrassante ? Dans son roman *Stupeur et tremblements*⁴, Amélie Nothomb raconte comment sa supérieure hiérarchique se fait humilier par leur chef. À l'issue de l'altercation, elle se réfugie dans les toilettes pour y pleurer à l'abri des regards. Amélie la suit candidement dans l'idée de lui apporter son soutien et son réconfort. Mais sa collègue ne croit pas en la gentillesse d'Amélie et en est convaincue : elle ne l'a suivie dans les toilettes que pour se délecter de la voir effondrée et ajouter une humiliation supplémentaire à celle qu'elle vient de subir. Elle en concevra une haine et une soif de vengeance inextinguibles.

Ainsi parfois, votre bienveillance naturelle peut atteindre l'objectif inverse et vous faire encore plus détester. Soyez très vigilant et tenez en laisse votre besoin de réconforter. De même, cessez donc de parler de la mort avec le premier venu comme s'il s'agissait d'un sujet « comme un autre ». Pour certains, la mort est vraiment un sujet tabou.

Ghislaine me raconte : « Depuis que nous avons parlé de tout cela, j'ai compris beaucoup de choses. Juste après notre séance, j'ai eu une de mes amies un long moment au téléphone. Tant que nous avons parlé de tout et de rien, c'était très sympa. Mais, avant de raccrocher, j'ai voulu lui confier que j'avais récemment perdu mon oncle, auquel j'étais très attachée. Et là, j'ai bien vu qu'elle ne savait pas comment gérer l'information. Elle a bredouillé quelques formules convenues et a vite raccroché. Avant, j'aurais été blessée par son manque d'empathie. Mais cette fois, j'ai juste décodé qu'elle est très mal à l'aise sur le sujet de la mort et que ma confiance l'a déstabilisée. »

Les surefficients pensent que si on occulte la mort et qu'on fuit sa réalité dans des distractions, on perd son authenticité, on s'étirole et on gaspille sa vie. La pensée philosophique converge vers le même constat : faire face à ses angoisses de mort nous mène vers plus d'authenticité et plus d'intensité. Cela peut paraître paradoxal : plus on est conscient d'être mortel, plus on peut se sentir vivant – intensément. Mais, après tout, une fois qu'on est mort, quelle importance cela a-t-il d'avoir été authentique ou pas, d'avoir vécu intensément ou petitement ? Laissez chacun choisir sa défense psychique. Et pour mettre tout le monde d'accord, fusionnels et héroïques, spirituels, religieux et athées, je voudrais partager avec vous cet extrait d'un magnifique poème de Fernando Pessoa ⁵ :

*Lorsque viendra le printemps,
si je suis déjà mort,
les fleurs fleuriront de la même manière
et les arbres ne seront pas moins verts
qu'au printemps passé.
La réalité n'a pas besoin de moi.*

L'angoisse de solitude

« On dort les uns contre les autres, on vit les uns avec les autres... mais au bout du compte, on se rend compte qu'on est toujours tout seul au monde [6](#). »

Starmania

Croire que l'on peut compter les uns sur les autres bien qu'on soit tous aussi vulnérables est extrêmement réconfortant. L'être humain est un animal grégaire. Il est fait pour vivre en groupe et sait très bien que, sans le secours du groupe, il meurt. C'est pourquoi nous redoutons tous viscéralement la solitude et le rejet des autres. Cette solitude angoissante est pourtant inhérente au statut d'humain conscient : je nais seul, je meurs seul, je pense seul.

– Je suis seul physiquement, c'est-à-dire que je suis seul à habiter mon corps. Mon isolement est structurel. C'est quand je tombe malade ou que je me blesse, que je me rends le mieux compte que personne ne peut partager ma souffrance. Qui s'est déjà cogné un orteil dans un meuble peut compatir, mais en aucun cas ressentir de concert avec moi la fulgurance de l'élancement.

– Je suis seul mentalement : il m'est impossible de partager mon contenu psychique. Condamné par cette maudite révolution cognitive à avoir un immense royaume mental dans ma boîte crânienne, je règne seul sur l'étendue de mes cogitations et je ne peux en communiquer aux autres qu'une infime parcelle (même en étant écrivain). C'est certainement ce qui fait le plus souffrir les surefficiants, dont la pensée complexe crée tant de cathédrales mentales ciselées, sculptées, raffinées : quelle frustration de ne pouvoir les faire admirer et visiter !

Pour endiguer cette angoisse existentielle, les mécanismes archaïques de protection mentale offrent à nouveau ces deux options toujours aussi illusoires l'une que l'autre : celle de pouvoir fusionner avec le groupe et celle de devenir un héros solitaire, pouvant compter sur sa propre autonomie. Mais nous ne gérons pas tous cette angoisse de la même façon, car il existe en fait plusieurs formes de solitudes qui se combinent entre elles :

- la solitude réelle : quand on est physiquement seul ;
- la solitude psychique : quand on est dans sa bulle, même au milieu des autres ;
- la solitude-ressource : celle qui permet de recharger ses batteries et dont les introvertis raffolent ;
- la solitude-détresse : que l'on ressent comme de l'isolement et qui nous fait basculer dans un néant encore plus angoissant que la mort.

À ces différentes formes de solitude s'ajoute l'aspect « solitude choisie » ou « solitude subie ».

Vous voyez que les combinaisons possibles sont multiples : seul tout seul, seul dans sa tête, seul mais pas isolé, seul et content de

l'être ou désespérément seul de toutes les façons simultanément dans un monde qui ne nous comprend pas et qui ne nous correspond pas. C'est ainsi que la solitude peut devenir un choix par défaut : on en souffre terriblement, mais c'est la solution la « moins pire » parce qu'elle évite d'être sans cesse blessé par l'indifférence, le rejet et l'incompréhension des autres. Malheureusement, faute d'avoir pu comprendre les codes sociaux, beaucoup de surefficients trop en souffrance se replient ainsi sur eux-mêmes, aggravant sans le savoir, ni le vouloir, leur marginalisation.

Évidemment, si elle ne nous angoissait pas tant, nous rêverions tous de pouvoir gérer notre solitude avec sérénité de façon à en faire systématiquement un espace de ressourcement. Malheureusement, les humains vivent plus souvent la solitude dans la détresse.

Quand la solitude devient paniquante

L'une des pires solitudes que puisse expérimenter l'être humain est l'isolement : c'est une solitude-détresse physique, mentale et subie. Rappelez-vous ce que je vous en ai dit dans le chapitre *Les conversations de salon* à propos des travaux d'Éric Berne : l'analyse transactionnelle a développé cette notion de *stroke* comme étant un de nos besoins vitaux, au même titre que l'air, l'eau, la nourriture et le sommeil. Dans l'isolement, on est au-delà du simple « retrait » protecteur. Sans aucun signe de reconnaissance, l'être humain devient fou et bascule dans un néant plus effrayant que la mort. D'ailleurs, les dictatures savent l'utiliser comme moyen de torture.

La terreur de ne plus exister est très différente de la terreur de mourir qui, elle, est associée à un sentiment d'être vivant. Ne plus exister, c'est se désintégrer et c'est pire que de mourir. On se

suicidera plus souvent pour échapper au néant que pour échapper à la vie. Dans cet espace de néant dans lequel on risque de se désintégrer, il ne reste que les addictions comme solution pour ne pas devenir fou. L'addiction procure une solitude sereine artificielle. On a longtemps cru que l'addiction venait uniquement du pouvoir addictif des substances concernées, sans se demander d'ailleurs comment cela pouvait fonctionner quand l'addiction concerne le jeu, le sexe ou les achats compulsifs.

En 1978, le psychologue canadien Bruce K. Alexander a mené une étude intitulée *Rat Park*. Il y a démontré que les rats ne devenaient addicts à l'héroïne que dans l'isolement et le stress. Bien nourris, dans une cage spacieuse aussi distrayante qu'un parc d'attractions et entourés de charmants congénères, les rats délaissaient la pipette distributrice d'héroïne. Cette étude confirme que la qualité des interactions sociales joue un rôle majeur dans le développement ou non des comportements de dépendance affective et d'addictions.

Dans son livre *L'Incapacité d'être seul*⁷, Catherine Audibert va plus loin. Elle parle d'un « repli addictif » qui fonctionne comme un serpent se mordant la queue. Il s'agit d'une stratégie inconsciente pour survivre sans l'autre, à « l'éprouvé de solitude » en se convainquant de son omnipotence. Dans ce cas, on est au-delà de la défense héroïque ! Elle parle d'un « isolement défensif coûteux et mortifère » empêchant d'accéder à la vraie solitude-ressource. Quelle détresse dans ce processus !

La relation prison

« J'ai toujours pensé que le pire qui pourrait nous arriver dans la vie, c'est de la finir seul. Mais non ! Le pire c'est de finir sa vie entouré de personnes qui nous font sentir qu'on est seul. »

Robin Williams

Pour celui ou celle qui fonctionne en défense fusionnelle, échapper à la panique générée par la solitude implique d'adopter la logique suivante : « Il vaut mieux être mal accompagné que seul. » C'est aussi une forme d'addiction où l'autre sert de drogue. Ce besoin d'un autre quoi qu'il en coûte ouvre la porte aux prédateurs et laisse le champ libre à toutes les formes de violence. Et de plus, malheureusement, cela ne résout en rien le problème initial. Le sentiment de solitude ou d'isolement peut être aussi objectif que subjectif. Les manipulateurs réussissent ce tour de force de nous placer par leur seule présence, dans une solitude glacée. Derrière leur prétention affichée d'affection, ils se comportent comme des geôliers et veillent à écarter de nous toute source potentielle d'affection ou simplement de chaleur humaine. Robin Williams avait raison : vivre avec un manipulateur ou une manipulatrice est effectivement la pire des solitudes.

La solitude-ressource

À l'opposé de la solitude panique existe la solitude-ressource, celle qui permet de recharger ses batteries, de sentir son unicité, de savoir qui on est et ce que l'on veut. Comme il doit être agréable de pouvoir n'expérimenter que celle-là ! À mon avis, seul un tout petit nombre d'humains en est réellement capable, mais cela peut s'apprendre. L'objectif est de transformer le vide intérieur sidérant,

dévastateur, en un vide reposant, de restaurer une aire de solitude bienfaisante.

Je ne suis jamais seul(e) en mon agréable compagnie

La solitude physique est la préférée des introvertis : elle les ravit et les ressource. Elle correspond au « retrait » de l'analyse transactionnelle, cette phase pendant laquelle on peut trier et digérer les signes de reconnaissance reçus antérieurement. Les surefficients la connaissent bien : c'est un espace de tranquillité sensorielle, un moment où ils n'ont plus peur de gaffer, de générer une gêne dans le groupe, où ils sont enfin à l'abri des critiques et des regards réprobateurs. Pour autant, je pense que, pour beaucoup, c'est un choix par défaut. Ils préféreraient quand même être entourés de gens bienveillants et se sentir à l'aise en société.

La capacité à être seul sereinement nécessite d'avoir intériorisé un « bon environnement », c'est-à-dire d'être en paix avec soi-même. Or, trop souvent, passés les premiers instants de soulagement, dans leur solitude physique, les surefficients se retrouvent face à leur tyran intérieur qui leur fait un débriefing impitoyable de leurs gaffes et manquements. C'est cuisant ! Passer la soirée en compagnie de ce procureur au réquisitoire implacable n'est pas des plus réconfortant. La solitude sereine implique donc d'avoir accepté qui on est et non pas de rester focalisé sur qui on aurait voulu être, de ne pas se blâmer pour ses manques et de savoir se féliciter de ses points forts. Bref, d'avoir fait la paix avec soi pour pouvoir enfin être une excellente compagnie pour soi-même. Je vous le dis si souvent : licenciez votre tyran intérieur ! Devenez votre meilleur ami ! Alors, vos moments de solitude physique deviendront des espaces de ressourcement. J'écris aussi ce livre pour que vous

puissiez être en paix avec vos « gaffes » que vous pourrez bientôt comprendre, donc éviter ou assumer.

Dans sa bulle au milieu des autres

Quand on arrive enfin à atteindre cette quiétude d'être en paix avec soi-même, on peut développer une aptitude nouvelle à être également sereinement seul au milieu des autres. Pouvoir s'isoler mentalement sans s'isoler physiquement, dans une solitude-bulle, entouré néanmoins des gens qui nous aiment. Pouvoir vaquer à ses occupations personnelles, se concentrer sur une tâche ou une lecture, sans se sentir impoli, sans se soucier de son entourage, sans être distrait par l'agitation extérieure. La présence des autres devient une sécurité qui permet de se poser. L'extérieur ne génère pas d'interférence susceptible de déconcentrer. Ainsi, certains écrivains s'installent-ils à une table de bistrot pour écrire. Le brouhaha environnant leur sert de caisson d'isolation sensorielle et active leur créativité. Mais il est à noter qu'ils s'installent alors au milieu d'inconnus. Jamais ils ne pourraient rester assez concentrés pour écrire avec des amis autour d'eux en terrasse !

Quand on est hyperesthésique, rester dans sa bulle au milieu des autres est très compliqué. Le bruit, le mouvement, les gens sont autant de distractions qui dispersent l'attention. L'hyperesthésie s'accompagne neurologiquement d'un « déficit de l'inhibition latente ». Or, ce déficit empêche de faire abstraction du brouhaha et de l'agitation environnante. Une simple musique en fond sonore peut devenir un supplice. D'ailleurs, bien que la majorité des gens neurotypiques possèdent cette inhibition latente, de plus en plus de voix s'élèvent pour dénoncer l'aspect stressant et fatigant des « pollutions » visuelles, sonores, sensorielles, notamment dans les

open spaces en entreprise. Le monde normopensant croit trop souvent que le bruit et l'agitation incessante sont signes de vie et de gaieté. Il aurait bien besoin de réapprendre à se poser et à écouter le silence et le chant des oiseaux.

Cette solitude-ressource au milieu des autres nécessite également d'avoir un ego suffisamment fort pour garder sa consistance et interagir avec le groupe dans un bon compromis entre fusion et individualisme. Quand on a un égo trop faible, que l'on est trop centré sur l'extérieur, trop attentif aux autres, à leur jugement, à leurs émotions, à leurs besoins, elle est quasiment inaccessible. Les interférences sont inévitables. Rester serein à côté d'une personne stressée ou garder sa bonne humeur dans une ambiance négative devient mission impossible.

Enfin, la solitude-ressource au milieu des autres reste extrêmement difficile quand on ne se sent pas en phase avec eux, qu'on a peur de leur rejet et que l'on risque à tout moment de gaffer sans le savoir. Les surefficients vivent des impressions d'envahissement par la simple présence d'autrui et doivent rester sur le qui-vive. L'autre est alors vécu comme empiétant et hostile, sauf à être ostensiblement bienveillant. Souvent les surefficients se sentent très seuls psychiquement et envahis physiquement.

Il me semble qu'en raison de leur décalage constant avec les autres, les surefficients n'ont accès à la solitude-ressource au milieu des autres qu'en transcendant le processus à un niveau spirituel : se sentir appartenir à l'humanité, au vivant, au tout... Amélie Nothomb raconte qu'elle se dissout comme un cachet effervescent dans la foule de Tokyo. Lorsque je m'installe à une terrasse de café et que je regarde passer les gens, j'ai l'impression de deviner leur vie (à

moins que je leur en invente une !). Mais je me sens alors appartenir à un tout et j'ai l'impression d'aimer toute l'humanité. Je me fonds dans un amour universel sûrement très proche du cachet d'Amélie. « J'adore regarder danser les gens », chante Philippe Katherine qui se connecte probablement à la gaieté que procurent la musique et le mouvement aux humains. D'autres me disent s'attendrir à regarder dormir les gens, comme des petits animaux touchants dans leur abandon au sommeil, ou les observer s'amusant dans un parc de loisirs, comme des loutres insouciantes. Par tous ces moyens, on peut se sentir connecté à l'humanité.

Évidemment, les humains cherchent avant tout à fuir leur solitude dans une relation de couple. On pourrait dire que la relation amoureuse est la première et la plus universelle des addictions contre l'angoisse de solitude. Or, les relations symbiotiques nouées sur la peur d'être seul sont vouées à l'échec, car elles sont peu authentiques. Cela explique peut-être le nombre actuel de divorces.

Aimer l'autre réellement, sincèrement repose sur la capacité d'être soi-même dans une solitude sereine. Chaque partenaire doit vivre pleinement son unicité pour pouvoir accueillir celle de l'autre⁸.

Dans la gestion de leur solitude et des interactions sociales, les normopensants et les surefficients semblent être dans des mouvements quasiment inversés. Le surefficient est plus susceptible d'expérimenter la solitude-détresse. Sa difficulté à créer un lien social nourrissant avec les neurotypiques le place dans un néant douloureux, même au milieu des autres, peut-être même encore plus au milieu les autres. Son repli dans la solitude-refuge tient plus de la technique de survie que de l'envie d'être seul. Par manque de connaissance et de reconnaissance de qui il est réellement, il

développe un déficit d'ego qui lui enlève toute consistance dans l'interaction. C'est pourquoi, dans la solitude physique comme au milieu de la foule, il se sent éparpillé, en mille morceaux qu'il n'arrive plus à rassembler. « J'ai l'impression d'être un kaléidoscope ! », m'ont souvent dit les surefficients en séance. Très seuls, trop seuls, ils cultivent un sentiment de manque et de nostalgie d'une relation qui les comblerait. Cela aggrave le décalage avec le possible relationnel que ce monde a à leur offrir.

Les normopensants ont résolu l'équation en renonçant à partager leur contenu psychique et en se contentant d'une présence physique. Cette façon de faire du lien est finalement très adaptée. Ayant mieux intégré l'obligation de se montrer sociable quoi qu'il en coûte, ils peuvent fuir la solitude physique et se contenter de liens codifiés et conventionnels. Est-ce que pour autant les interactions sociales les ressource autant qu'il y paraît à l'extérieur ? Oui, sans doute. La défense fusionnelle évite de se sentir seul et triste. Les neurotypiques sont à l'abri de la solitude la plus douloureuse d'un point de vue surefficient : celle qui inclut l'impossibilité de partager son contenu psychique avec autrui. Quand on adhère au récit collectif et à la pensée unique, quand on a largement délégué le fait de réfléchir, la question ne se pose plus. On éprouve le confort et la sécurité de penser comme le groupe.

Pourtant, pour gérer au mieux cette angoisse de solitude, y faire face est également la meilleure solution. La capacité à accepter son destin d'être seul et d'être mortel permet d'organiser son existence de façon plus satisfaisante. C'est pourquoi pour conclure ce passage sur la solitude existentielle, je voudrais partager ici encore quelques lignes écrites par Fernando Pessoa, parce qu'elles me donnent des

frissons de plaisir et qu'elles sont tellement en phase avec ce que je viens d'écrire :

« La liberté, c'est la possibilité de s'isoler. Tu es libre si tu peux t'éloigner des hommes sans que t'obligent à les rechercher le besoin d'argent, ou l'instinct grégaire, l'amour, la gloire ou la curiosité, toutes choses qui ne peuvent trouver d'aliment dans la solitude ou le silence. S'il t'est impossible de vivre seul, c'est que tu es né esclave. Tu peux bien posséder toutes les grandeurs de l'âme ou de l'esprit : tu es un esclave noble, ou un valet intelligent, mais tu n'es pas libre⁹. »

L'angoisse de liberté

« N'obéir à personne est un plus grand plaisir que de commander à tout le monde. » Christine de Suède

L'être humain est libre, bien plus libre qu'il ne le croit, bien plus libre qu'il ne voudrait le savoir. Rêver de liberté est délicieux ; faire face à cette réalité est terriblement angoissant, car la liberté est indissociable de la responsabilité. Si l'homme est libre, alors lui seul peut décider de ce qu'il va faire de sa vie. Il doit assumer ses choix, répondre de ses actes, faire face à ses erreurs et rendre des comptes sur ses inactions. La conscience humaine est double : elle permet de choisir et d'agir ; elle permet aussi de se regarder faire et d'avoir un avis sur ses propres comportements. Si je suis libre, je suis responsable. Responsable de tout, y compris de mes refus d'agir que je ne peux plus déguiser en empêchements ou en incapacités d'agir. Lorsque je dis « je ne peux pas », « je n'y arrive pas » ou « c'est plus fort que moi », en langage liberté, cela se

traduit par : « je ne veux pas », « je n'essaie pas d'apprendre » et « je ne veux pas changer » . Quand je fais face à ma conscience, je suis aussi responsable de ce que je ne veux pas voir et de ce que je ne veux pas savoir. Oui, tout cela est fort dérangent. De même, je suis libre de respecter les règles autant que de les enfreindre. Mais oser les transgresser me fait prendre conscience de leur absence de fondement. Tout est arbitraire. C'est justement cette absence de socle contenant et sécurisant qui donne ce vertige angoissant à la liberté.

Comme à son habitude, l'être humain va gérer cette affreuse angoisse en actionnant ses défenses archaïques. L'héroïque, sanglé dans son illusion de maturité, prétend assumer toutes les responsabilités, même celles qui ne le concernent pas. Dans les cas extrêmes, il se sent responsable des autres et du fonctionnement du monde. Comme c'est trop lourd, l'héroïque voudrait bien que chacun reprenne sa part de responsabilité. Il se disperse alors dans ses combats contre l'injustice, bouscule son entourage pour l'obliger à changer et s'épuise à essayer de prouver qu'il a raison d'assumer, face à des gens qui, eux, ont choisi la méthode inverse : la défense fusionnelle. Je vous rappelle que celle-ci s'organise autour de quatre refus : refus de grandir, refus de s'affirmer, refus d'agir et refus de se séparer, auxquels on pourrait ajouter maintenant le refus de savoir, le refus de comprendre et surtout le refus de prendre la responsabilité de sa vie. Être libre, donc responsable de soi et de son devenir, ne fait pas du tout les affaires du fusionnel qui a décidé de rester dans une position d'enfant et de ne rien assumer.

Dans son Discours de la servitude volontaire, Étienne de La Boétie s'étonne et s'insurge de la servilité humaine : « Il est incroyable de voir comme le peuple, dès qu'il est assujéti, tombe

soudain dans un si profond oubli de sa liberté qu'il lui est impossible de se réveiller pour la reconquérir : il sert si bien, et si volontiers, qu'on dirait à le voir qu'il n'a pas perdu sa liberté, mais gagné sa servitude. »

Étienne de La Boétie est l'exemple type du surefficient passionné qui n'a rien compris aux codes sociaux et qui a bien failli s'attirer de gros ennuis. Du haut de ses fougueux 18 ans, il a écrit une dissertation spéculative basée sur une jolie utopie humaniste et dont le style semble largement inspiré de ses lectures d'épopées antiques. Il a dû y prendre un grand plaisir intellectuel. C'est beau, c'est noble et c'est couillon. Car s'il n'avait aucune intention pamphlétaire, ses contemporains plus terre à terre ont vu dans ces écrits une allusion directe aux événements politiques de l'époque : la révolte de Bordeaux en 1548, sévèrement réprimée par le connétable de Montmorency. Une critique du gouvernement royal aurait pu mener Étienne de La Boétie au fond d'une geôle ou, pire, finir au bout d'une corde, lui qui aimait avant tout philosopher ! Combien de surefficients pourraient se reconnaître dans ce manque de prudence ?

La lâcheté et la soumission de l'homme ne cessent d'interroger les philosophes depuis l'Antiquité, en passant par La Boétie et jusqu'à plus récemment des psychologues comme Stanley Milgram. Sa célèbre expérience sur l'obéissance a démontré que plus de 70 % des humains sont capables de torturer par simple esprit de soumission. Elle est éthiquement fort dérangeante¹⁰. Lawrence Kohlberg¹¹ est un autre psychologue qui a démontré cette fois qu'il n'y a que 30 % de la population pour s'interroger sur la pertinence des lois et qu'il ne reste plus que 15 % des gens qui soient capables de transgresser les lois par éthique. D'autres expériences sur le

conformisme social démontrent à quel point les humains synchronisent leurs comportements sur ceux du groupe. La plupart des humains préfèrent avoir tort avec le groupe que raison contre lui et font tout pour ne pas se démarquer. Ainsi l'expérience réalisée par le psychologue polonais Solomon Asch dans un ascenseur, filmée et diffusée à la télévision américaine en 1962 est particulièrement drôle. Les occupants d'un ascenseur se tournent dans un sens, dans l'autre, ôtent et remettent leur chapeau. Dans un mimétisme instinctif, les cobayes se synchronisent sans réfléchir, plus attentifs à faire comme les autres qu'à questionner la pertinence de l'action.

Étienne de La Boétie, s'interrogeant sur ce qui pousse un homme à renoncer à sa liberté et à se soumettre à un tyran, fait remarquer au passage que le tyran est en général peu impressionnant physiquement et qu'il ne ferait pas le poids devant plusieurs hommes déterminés et encore moins devant une foule en colère. Alors, comment font-ils, ces « tyrans », pour dominer des millions d'individus ? Je pense qu'il a pris le problème à l'envers : et si c'était le groupe qui désignait son leader, dans une frénésie à trouver comment se débarrasser de ses responsabilités et à qui les fourguer ? Peu importe ensuite que le tyran soit d'apparence frêle ou solide. Dans cette logique, on peut se demander combien de rois ont accepté de régner à contrecœur, et combien, à l'instar de Christine de Suède ou d'Edouard VIII d'Angleterre, ont osé abdiquer ? Les rois ne seraient-ils pas aussi soumis au système que leurs sujets ? D'un point de vue systémique, au-delà d'une centaine de personnes, un groupe ne peut plus se réguler uniquement par le commérage. Il lui faut un chef ou un bouc émissaire (appelé aussi intégrateur négatif, tout est dit), le chef cumulant souvent d'ailleurs les deux fonctions. Le chef n'est que l'élément du système qui sert d'étendard, de ficelle au bouquet et qui fait fonction de régulateur,

canalisant et répartissant les énergies du groupe. Par exemple, dans certains cas de harcèlement, on se rend compte que c'est le groupe qui incite l'agresseur à agir et que celui-ci obéit à l'injonction de harceler pour ne pas perdre la face. Il ne faudrait pas croire que le trône est la meilleure place. C'est un siège éjectable. Le leader doit tenir compte des attentes du groupe. Il est toujours exposé à la critique et est en danger permanent de se faire renverser et lyncher. Bizarrement, tout le monde sait que la position de leader est peu enviable. Les employés critiquent abondamment leur direction, pourtant quand on le leur demande, peu d'entre eux voudraient devenir patron.

Vous voyez à quel point on peut finalement choisir plus ou moins librement de renoncer à sa liberté par commodité. Frank Farrelly¹² émettait même l'idée que l'internement en hôpital psychiatrique permet d'échapper à ses responsabilités d'adulte, à celles de devoir gagner sa vie, de payer ses impôts et d'assumer ses actes. Son hypothèse était qu'au prix d'un peu de comédie (que le patient peut aussi se jouer à lui-même), il est possible de retrouver une forme de prise en charge enfantine et d'être à l'abri du stress de la prise de décision. On retrouve le même mécanisme de déresponsabilisation en prison ou au couvent. Finalement, dans ces lieux, l'individu est nourri, logé et à l'abri de ceux qui sont dehors. C'est ainsi que certains malfrats retournent en prison dès que possible pour y être protégés des règlements de compte mafieux.

Souvent nous nous réfugions derrière les règles et les lois pour éviter d'être au contact de cet angoissant libre arbitre. Ne s'agit-il pas alors avant tout de déléguer notre sentiment d'impuissance ? C'est, par exemple, le cas lorsque nous allons en justice. Nos tentatives de conciliations amiables ayant échoué, nous nous en

référons à une instance supérieure qui tranchera à notre place. Dans son livre *Que faire des cons ?*, Maxime Rovère¹³ décrit ce mécanisme : « En effet, nous n'avons pas sans raison un désir théoriquement pervers de soumission. La soumission s'impose à nous comme un recours pour nous sortir de l'impuissance, ou plus précisément pour faire cesser notre désarroi (ou angoisse, ou honte, chacun a sa manière de réagir) face au sentiment de notre impuissance – ce que j'appellerai désormais notre insuffisance. » Il ajoute que lorsqu'on a trouvé à qui déléguer notre impuissance, « le soulagement est si intense, que la soumission s'accompagne d'une forte dose de jouissance. »

L'incapacité humaine à assumer sa liberté et cette volonté de déléguer sa responsabilité est le terreau des jeux psychologiques du triangle dramatique victime, bourreau, sauveur. « J'ai rien fait ! C'est toi qui... » « À cause de toi, sans toi... » Tant que l'humanité choisira de mariner dans son immaturité, la négativité générée par ces transactions au cours desquelles on essaie avant tout de rejeter sa part de responsabilité sera son lot quotidien¹⁴. Cela dit, beaucoup trouvent excitantes et délicieuses ces disputes dramatisantes. Je vous rappelle qu'avoir des problèmes vous donne de l'importance et de quoi causer. Le triangle dramatique procure aussi d'intenses signes de reconnaissance, ne l'oublions pas ! Jacques Salomé, à l'instar de Maxime Rovère, observe qu'il y a un plaisir érotique pur à se plaindre, à geindre et à se croire réduit à l'impuissance. Alors, pourquoi s'en priver ?

Mais remettons les choses en perspective : la perte de notre liberté date de la sédentarisation de Sapiens. Au fur et à mesure que l'homme est devenu un cultivateur, que son groupe a grossi, il a dû répartir les tâches, se spécialiser et déléguer à d'autres une partie

de ce qu'il ne pouvait plus faire lui-même. Ainsi sont nés les métiers. Nous arrivons aujourd'hui à un étrange paradoxe : nous sommes l'espèce qui a le plus de savoir et d'intelligence collective, tout en étant individuellement l'animal le plus ignorant. Incapable de tout savoir sur tout et aussi de tout faire lui-même, l'humain est obligé de s'en remettre quotidiennement à la compétence des autres. Pour cuire son pain, bâtir sa maison, ramasser ses ordures, entretenir ses routes ou soigner ses maladies... Ainsi, en apprenant à déléguer et à faire confiance à tous ces corps de métier, je suis dans une position « d'obéissance ». Je peux juste espérer que mon boulanger n'a pas vomi son pastis dans sa pâte à pain¹⁵. Celui qui a choisi la défense héroïque est bien dans une illusion de liberté et d'autosuffisance. Le fusionnel sera plus serein, car il délègue tous les aspects du concept de liberté y compris celle de penser. Ça lui va bien que les autres réfléchissent à sa place. Certains ont fait des études, ils sont payés pour savoir ; s'ils disent que c'est bien comme ça, alors ça lui va !

Malheureusement, l'ultra-spécialisation a créé un fossé entre le savant et l'ignorant, concentrant le pouvoir entre quelques initiés qui entendent bien le garder. C'est toute la dangerosité de l'illusion technique dont je vous parlais au chapitre 2, à propos de la résolution des problèmes et de ses effets destructeurs :

- **effet pervers**, inverse à celui qu'on attend : il aggrave le problème au lieu de le résoudre ;
- **effet centralisateur**, qui donne un pouvoir démesuré à une poignée d'individus ;
- **effet amoral** : sous prétexte d'efficacité, mais plutôt par cupidité, on s'assied sur l'éthique ;
- **effet coercitif**, qui oblige le profane à se soumettre à l'illusion et à obéir aux sachants.

L'augmentation de l'entropie amène aujourd'hui la société humaine à parer du titre d'« expert » et à propulser sur le devant de la scène des gens dont personne n'a réellement le pouvoir de mesurer la compétence, puisque ce sont eux les « experts » et dont on oublie parfois de vérifier les diplômes. Voyez à quel point la servitude est volontaire : dans cette idée de déléguer ses responsabilités, la parole d'expert est considérée comme parole d'évangile. Dans les tribunaux, les cabinets d'assurance, pour les décisions sanitaires... on suit aveuglément l'avis de l'expert. Ce sont donc les experts les vrais dirigeants du monde. C'en devient aussi risible qu'effrayant quand, sur les plateaux de télévision, on bombarde du titre d'« expert » toute personne qui veut bien faire faire le show.

Pourtant une poignée de rebelles refusent de déléguer leur pensée. Ils se renseignent par eux-mêmes auprès d'autres sources, posent les questions qui dérangent, pointent les absurdités et les contradictions et communiquent en réseaux sur Internet, créant de plus en plus souvent un vrai contre-pouvoir. Alors les experts hurlent au complotisme et écument de rage. L'illusion technique se défend vigoureusement contre les attaques dont elle fait l'objet.

Alors libre ou esclave ? La liberté est-elle une calamité ou un don, une réalité ou une illusion ? Que doit penser l'humain des limites de sa liberté ? La Boétie pense que si les hommes voulaient la liberté, ils l'auraient. Dostoïevski, lui, constate que si les hommes voulaient le bonheur ou l'amour, ils l'auraient. Nous avons aussi la liberté de refuser notre liberté. Cependant cette liberté reste toute relative au milieu des règles contraignantes édictées par les Sapiens : amusez-vous à traverser une « frontière » sans passeport ou à ne pas déclarer vos revenus ! Dans le monde des humains, la liberté n'est

jamais inconditionnelle ; elle désigne juste la capacité à faire son chemin dans les conditions existantes, autrement dit précises et déterminées. Dans ce contexte, être libre, c'est d'abord cesser d'être sous influence, c'est aussi réduire ses dépendances, c'est enfin faire des choix en accord avec son éthique, quoi qu'il en coûte. La liberté, c'est être capable de se comporter d'une façon différente de tous les autres gens. Mais cela a un prix : celui de la solitude. Suivre le troupeau sans réfléchir est plus confortable que de passer devant ou pire de suivre son propre chemin. Pour autant, les gens qui obéissent aux règles du groupe ne sont pas forcément des gens soumis ou résignés. Il y a une différence entre acceptation passive et acceptation active. Il y a les courtisans, qui sont effectivement des âmes viles et effrayées, mais il y a aussi les partisans qui agissent en conscience et militent activement pour une cause qu'ils défendent. Le musicien qui se soumet délibérément à l'autorité du chef d'orchestre privilégie l'harmonie de l'orchestre et l'interprétation du morceau à sa sensibilité personnelle.

Le besoin de sens

« Je n'ai trouvé de repos que dans l'indifférence. Pourtant, je voudrais retrouver l'innocence, mais rien n'a de sens, et rien ne va. Tout est chaos à côté, tous mes idéaux : des mots abîmés... Je cherche une âme, qui pourra m'aider. Je suis d'une génération désenchantée [16](#)... »

Pourquoi vivons-nous ? Quelles sont les raisons de vivre ? Quel sens a ma vie ? À quoi bon ? Et après ? Et alors ? Tout ça pour ça ? Chaque humain, à un tournant de sa vie, a été confronté à une ou plusieurs de ces questions cruciales. Ces crises sont redoutables,

car l'absence de sens est un stress majeur pour les êtres humains. Selon Carl Gustav Jung, l'homme ne peut supporter une vie dénuée de sens. D'ailleurs, si vous recevez un jour un message de l'un de vos proches commençant par ces mots : « Ma vie n'a plus de sens... », vous aurez certainement un accès de panique avant même d'avoir lu la suite, et à juste titre. Lorsqu'une personne ne trouve plus de sens à sa vie, elle a l'impression de n'avoir plus aucune raison de vivre, de se battre ou d'espérer. Cette perte de sens est une des principales causes de burn out en entreprise et de suicide quand elle atteint aussi la vie privée.

Ce besoin de sens peut être collectif ou personnel, terrestre ou spirituel. On peut faire zoom avant, jusqu'à la particule quantique – « le monde est ainsi parce que les atomes... » – ou zoom arrière jusqu'à l'infini de l'univers – « le monde est ainsi parce que les galaxies... ». Pour satisfaire notre besoin de cohérence, il faudrait que tout soit à sa place et chacun dans son rôle. La cohérence la plus sécurisante reste ma cohérence interne, celle qui relie mes valeurs à mes pensées et à mes actions. D'ailleurs, c'est sur notre besoin de cohérence et sur notre peur du chaos interne que s'appuient quasiment toutes les manipulations mentales, de la « collecte des oui » au « piège abscons » en passant par la « dépense perdue¹⁷ ». Mais l'être humain étant pétri de contradictions, se surprendre soi-même la main dans le sac en flagrant délit d'incohérence est un jeu d'enfant.

En face de ce besoin vital de donner du sens à l'existence, se profile ce postulat très probablement vrai et profondément angoissant : le monde n'a aucun sens en dehors de celui que je lui donne. Comme le dit si bien Fernando Pessoa, « la réalité n'a pas besoin de moi ». Mais les moments où l'on s'en rend compte sont

très inconfortables. Donner du sens à ce qu'on vit sert avant tout à échapper au chaos, donc à la folie. Kazimierz Dabrowski¹⁸ parle de « désintégration positive » quand nos constructions mentales s'effondrent. Pour lui, les crises existentielles et les angoisses qui les accompagnent sont constructives. Il faudrait les accompagner plutôt que de les refouler. La santé mentale n'est pas de bloquer tout processus de questionnement mais, au contraire de traverser ces périodes de doute pour accéder à des niveaux de conscience plus élevés, plus élaborés. Il déplore que beaucoup de gens restent bloqués au stade « intégration primaire » et ne s'engagent pas sur ce chemin de déconstruction et de reconstruction mentales qui nous mènent vers notre plein potentiel. Pour autant, Dabrowski est un grand optimiste !

Ces crises existentielles sont loin d'être agréables. Lorsqu'il ne trouve plus de sens à l'existence, l'être humain tombe dans un vortex mental de terreur pétrifiante que ne renierait pas Méduse.

Pour avoir vécu, comme tout le monde, ces crises de perte de sens à différentes époques de ma vie, je peux témoigner que ce sont celles qui m'ont procuré les crises d'angoisse les plus intenses. Finalement, la mort, la solitude, la liberté ne sont que des petits sujets au regard de celui du sens de la vie ! Lors de ma dernière crise en date, voulant regarder Méduse droit dans les yeux, j'ai refusé de reticoter vite fait un sens qui se tient. J'avais bien compris cette fois qu'il serait aussi artificiel et arbitraire que les autres. Je voulais aussi pouvoir témoigner dans ce livre de l'effet que cela fait de vivre en restant « hors sens ». J'ai refusé de me ruer dans les premières explications rassurantes venues. J'ai délibérément bloqué mentalement toute tentative d'explication et de reconstruction de récit. Je suis restée hébétée et inerte pendant des

mois, secouée par ces crises d'angoisse épouvantables, mais décidée à aller voir au-delà¹⁹. C'est alors que j'ai rencontré Oblomov, le célèbre héros du roman d'Ivan Gontcharov²⁰. Dans cette histoire, Ilya Ilitch Oblomov est présenté comme un personnage inactif qui semble se complaire dans une léthargie rêveuse. Il mène la vie oisive et blasée d'un propriétaire terrien russe du XIX^e siècle. On le présente souvent comme l'incarnation ultime de la paresse et de la médiocrité. Pourtant, *oblom* (облом) en russe veut dire « cassure », « brisure ». Oblomov est un homme brisé, un homme dont le ressort intérieur est cassé. Il n'arrive même plus à aimer. C'est ce qui se passe quand on ne parvient plus à donner du sens à son existence.

Mon ressort était cassé. J'en étais à faire mienne cette boutade de Frédéric Dard : « Je suis un vieux fœtus blasé. Ma vie m'aura servi de leçon. Je ne recommencerai plus. », quand je suis tombée sur un joli petit texte sur le lâcher-prise. Je n'en connais pas l'auteur. Il dit en substance : « Lâcher prise, c'est accepter que l'autre est l'autre et que moi-même je suis qui je suis et non pas qui j'avais rêvé d'être. Lâcher prise, c'est cesser de faire le procès de la vie qui ne nous donne pas ce que nous en attendions. » Appliquer cette philosophie est effectivement très rassérénant ! Finalement, quand on arrête de faire le procès de la vie et de lui reprocher de ne pas être ce qu'on voudrait qu'elle soit, elle devient plutôt sympa. Vive le lâcher-prise ! Je peux aujourd'hui valider la théorie de Dabrowski : cette énième désintégration aura finalement été aussi positive que les autres, mais j'ai bien cru ne jamais en voir le bout.

Ce qui donne le plus de sens à notre existence est l'altruisme, le dévouement à une cause, la créativité, l'hédonisme, la sensation d'accomplir son potentiel, la transcendance. Donner un niveau

spirituel au sens de la vie rend moins perméable aux émotions toxiques, et plus résistant aux ambiances chargées négativement. Mais a-t-on vraiment besoin de tout ce tralala ? Même Léonard de Vinci, au soir de sa vie, avait encore l'impression d'avoir gaspillé son temps.

J'entends souvent chez les surefficients des avis de ce genre : « Ce qui me fascine, c'est que personne ne se demande ce que nous faisons réellement sur cette planète. La plupart ont accepté le cycle travail-repas-divertissement-sommeil comme vie et n'ont aucun désir d'avoir une compréhension plus profonde de notre but dans cet univers. » Pour l'Oblomova que j'ai failli devenir, cette quête d'une compréhension « profonde » me semble aujourd'hui bien vaine et même prétentieuse. Après tout, si une personne trouve du sens dans son métier, dans sa famille et dans le fait de s'inscrire dans la continuité d'une lignée humaine, pourquoi lui en faire grief ? Si quelqu'un vous dit sincèrement : « La vie ça sert à se marier, à faire des enfants, à travailler et puis à profiter de sa retraite », en quoi cela est-il un problème si cela lui suffit pour être serein ?

Cette exigence qu'ont les surefficients que les autres viennent avec eux se pencher sur le gouffre des angoisses existentielles est une véritable violence qu'ils leur font subir. Je pense que c'est surtout au niveau de cette gestion des angoisses existentielles que s'est créé le fossé entre surefficients et normopensants.

« Mais alors, dit Alice, si le monde n'a pas de sens, qu'est-ce qui nous empêche de l'inventer ? » Alice a raison. Pour donner un sens au monde, il suffit de l'inventer... en se racontant des histoires.

Notes

1. Voir bibliographie.
2. Auteur de *Les Pensées qui font maigrir* et *Le Harcèlement fusionnel* aux éditions Albin Michel.
3. Le concept de *Thérapie existentielle* offre des pistes passionnantes de compréhension de l'humain. Si le peu que je vous en ai dit a éveillé votre curiosité, je vous invite vivement à l'explorer : vos arborescences vont adorer !
4. NOTHOMB Amélie, *Stupeur et tremblements*, Albin Michel, 1999.
5. Fernando Pessoa, « Lorsque viendra le printemps » (« Quando vier a Primavera », 1915). Extrait du recueil *Le Gardeur de Troupeaux*, Gallimard, 1960.
6. Extrait de la chanson *On dort les uns avec les autres* de Starmania, écrite par Luc Plamondon et Michel Berger en 1980.
7. AUDIBERT Catherine, *L'Incapacité d'être seul*, Payot, 2008.
8. Pour explorer ce sujet, lire *Réussir son couple* de Christel Petitcollin aux Éditions Jouvence (2005).
9. Extrait de : Fernando Pessoa, *Le Livre de l'intranquillité* (1982), Christian Bourgois Éditeur, 1988.
10. Cette expérience, référencée sous le nom de « Expérience de Milgram » a donné lieu à de nombreux articles et reportages, facilement accessibles sur Internet.
11. Lawrence Kohlberg (1927-1987), psychologue américain créateur d'une échelle de l'évolution du sens moral.
12. Frank Farrelly (1931-2013) est un psychologue américain et le fondateur de la méthode « thérapie provocatrice » à laquelle je suis formée. Je vous invite vivement à le découvrir à travers son livre *La Thérapie provocatrice* aux Éditions Le Germe.
13. ROVÈRE Maxime, *Que faire des cons ? Pour ne pas en rester un soi-même*, Flammarion, 2019.
14. Pour comprendre le fonctionnement de ces jeux psychologiques, lire *Victime, bourreau, sauveur : comment sortir du piège* du même auteur aux Éditions Jouvence (2006).
15. Anecdote narrée par Marcel Pagnol dans *La femme du boulanger*, qu'il conclut en disant : « Le pain avait un goût d'anis, les enfants se sont régalez. »

[16.](#) Extrait des paroles de la chanson *Désenchantée*, écrite et interprétée par Mylène Farmer et composée par Laurent Boutonnat, sortie en mars 1991.

[17.](#) Pour en savoir plus, lire BEAUVOIS Jean-Léon, JOULE Robert-Vincent, *Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes*, op. cit.

[18.](#) LAMARE Patricia, *La Théorie de la désintégration positive de Dabrowski*, Sens et Lien, 2017.

[19.](#) Avez-vous remarqué à quel point je prends à cœur mon rôle d'éclaireur et comme je paie de ma personne pour vous informer ?

[20.](#) GONTCHAROV Ivan, *Oblomov*, Le Livre de poche, 1999.

Chapitre 5

La mise en récit

« Il était une fois, dans des temps très anciens, et dans un pays lointain, un vieil homme qui... » Sentez-vous à quel point cette introduction vous met déjà dans un état d'attente et de curiosité et à quel point la suite (que je ne vais pas vous raconter, désolée...) vous manque déjà.

« Il était une fois... » ou « *Once upon a time...* » existe dans toutes les langues. C'est une véritable formule magique qui nous envoie dans un monde parallèle et nous plonge dans un état hypnotique. Depuis la nuit des temps, l'être humain raffole des histoires, des récits, des légendes et des pièces de théâtre. C'est certainement l'avantage le plus merveilleux de notre malheur de singe ayant accédé à l'abstraction et au langage. Dans ce monde virtuel qui est le nôtre, nous pouvons créer à l'infini des histoires, des scénarios, des dialogues et des mondes virtuels dans lesquels nous plongeons avec délice, même s'il s'agit parfois d'une terreur délicate. Le théâtre semble avoir été créé au VI^e siècle av. J.-C. Si on en avait gardé la trace, on pourrait faire une rétrospective impressionnante de toutes les pièces de théâtre qui ont été créées de par le monde depuis l'Antiquité. Imaginez-vous ce que peuvent représenter 2 600 ans de théâtre mondial ? Ça doit être fabuleux ! Et

même sans aller si loin, en remontant à l'invention du cinéma en 1895, la liste des films fabriqués depuis dans tous les pays du monde serait tout aussi impressionnante. Mais ces archives audiovisuelles ne sont rien en comparaison du nombre d'histoires que nous fabriquons pour nous-même dans nos boîtes crâniennes de 1 300 cm³. Notre filmographie personnelle est gigantesque.

Je suis les histoires que je me raconte

Le récit est une nécessité pour donner une cohérence et un sens à ce que l'on vit. La mise en mots a pour fonction de nous sortir du chaos et d'effectuer un tri et un rangement des données en leur donnant une cohérence et une finalité : des causes à effets, une intrigue, une progression, chronologie, une quête... Bref le récit donne une raison d'être aux choses. Ce sens donné à ce qu'on vit peut être tout à fait terrestre – « Ma mission consiste à faire du bon pain pour nourrir mon village et des gâteaux délicieux pour égayer les repas dominicaux de mes concitoyens » – ; transcendant – « J'ai reçu de mes ancêtres un savoir-faire, des valeurs, un patrimoine et je dois le transmettre à ma descendance » – ; ou spirituel – « Je suis sur Terre parce que Dieu... ». Peu importe le sens qu'on donne à notre passage sur Terre, du moment qu'il en a un.

L'analyse transactionnelle s'est aussi penchée sur cette notion de récit personnel et en a fait une étude approfondie à travers le concept de « scénario de vie ». Voici une synthèse de ce qu'elle en dit : très tôt, pour donner une cohérence et une logique aux différentes informations qui lui parviennent, l'enfant se crée un récit de vie personnel. Il doit composer avec les injonctions et les permissions qu'il reçoit, les programmes d'identification qui lui sont

proposés et des « drivers » : des ordres subliminaux d'être fort, d'être parfait, de faire plaisir, de faire « des efforts » et/ou de se dépêcher. De tout ce matériel jaillit un jour une décision de vie (ou de survie) qui s'impose à l'enfant sous cette forme : « Puisque c'est comme ça, alors moi, je... ». Plus cette décision de vie est prise tôt et dans un contexte dramatique, plus elle est à base de « jamais », « toujours », « tout le monde » ou « personne », plus elle impactera puissamment la vie d'adulte de cet enfant. Au stade de sa décision de vie, parmi toutes les histoires que l'enfant aura entendues, l'une d'entre elles lui semblera faire la meilleure synthèse de son vécu (ou la moins mauvaise), de ses besoins avec une fin acceptable, ou en accord avec les injonctions parentales : « Tu feras mourir ta mère ! » Le héros de cette histoire devient un modèle plus ou moins conscient d'identification. Par exemple, la petite sirène, condamnée au mutisme par amour, offre une bonne base d'identification pour l'enfant qui n'a pas le droit de parler dans son foyer. C'est pour cela qu'il faut raconter beaucoup d'histoires aux enfants. Ainsi, au moment de construire leur scénario de vie personnel, ils auront plus de possibilités et leur choix sera plus affiné. L'analyse transactionnelle a identifié une multitude de scénarios de vie possibles¹ : dramatiques ou banals, gagnants ou perdants, des scénarios à base de « presque », de « jusqu'à... ».

Ne vous y trompez pas : ce n'est pas votre quête apparente qui importe, c'est son résultat. Pour trouver votre scénario, il ne faut pas vous focaliser sur ce que vous cherchez, mais plutôt observer avec objectivité ce que vous obtenez. Pour Joe Dispenza, cela se résume ainsi : « Le champ quantique ne répond pas à ce que nous voulons, il répond à ce que nous sommes. »

Je suis les histoires que je me raconte. Ce concept est assez dérangeant et pourtant parfaitement exact. Même si je m'exclame : « Mais non, je ne me raconte pas d'histoire ! C'est la pure vérité ! », une petite voix moqueuse dans ma tête pourrait tout à fait commenter avec objectivité : « C'est l'histoire d'une femme qui se raconte qu'elle ne se raconte pas d'histoire et qui croit détenir la vérité. » En fait, je ne peux pas ne pas me raconter d'histoires. Et mes histoires ne sont que des croyances. C'est un des principes de base de la PNL : il n'y a pas de vérité. Tout est croyance. Je ne peux pas ne pas croire. Croire en rien, c'est croire qu'il n'y a rien. La différence entre savoir et croire ? C'est simplement que savoir, c'est croire qu'on sait.

Un jour où j'expliquais cela en séminaire, un participant très irrité répliqua sur un ton de défi : « Et si je dis qu'il est 9 h 45 à ma montre, est-ce une croyance ? » J'étais bien ennuyée. Je voyais qu'il avait besoin de certitudes et que mon assertion le déstabilisait. Pendant que je cherchais comment lui répondre sans le froisser davantage, je regardai ma montre. Elle affichait 9 h 30. Alors, je demandai au groupe : « Quelle heure avez-vous ? » Le groupe répondit en chœur : « Il est 9 h 30 ». Cela me permit de répondre à ce pauvre homme : « Oui, 9 h 45 est bien une croyance. Il est 9 h 30. » C'est à ce moment-là que nous découvrîmes que c'était cette croyance qui induisait son irritation : il pensait sincèrement que le séminaire avait commencé avec 15 minutes de retard. C'est une excellente démonstration du fait qu'il faut se méfier de ses propres croyances. Restez toujours ouverts à l'idée qu'elles pourraient être erronées. Mais ce participant irrité avait partiellement raison : nous avons besoin de nous appuyer sur quelques certitudes pour bâtir notre légende personnelle. Je vous rappelle que sans récit, c'est-à-dire sans pouvoir donner du sens à ce qui nous entoure, nous

deviendrions fous ou amorphes. En prenant conscience de l'existence de son propre récit, on peut se retrouver dans une mise en abyme vertigineuse, mais aussi en profiter pour revisiter ce récit et changer d'histoire. « C'est l'histoire d'une femme qui, jusqu'à aujourd'hui, s'est raconté que... et qui brusquement, décida d'ôter tous les paramètres douloureux et néfastes de son script. Elle se posa la question : "Quitte à être obligée de me raconter des histoires, quelles sont les histoires que j'aurais plaisir à écouter ?" et de ce jour, elle ne se raconta plus que des contes merveilleux ou des histoires délicieuses. » Ça vous tente d'essayer ? Si vous y mettez une touche d'humour et d'autodérision, vous n'avez pas fini de vous amuser ! Et vous pouvez aussi vous demander régulièrement : « Qu'en pense mon âme ? » Mon lutin intérieur en scénariste et mon âme en *script-doctor*, quelle classe !

Joe Dispenza vous propose même de préparer le script de vos journées chaque jour au réveil. Il pense que nous pouvons influencer le champ quantique en planifiant sa journée : créer, demander, accueillir... Quitte à être conditionné, autant choisir son conditionnement.

Mais mon récit individuel reste précaire et volatil sans la validation du groupe. Quand je joue ma pièce de théâtre personnelle, j'ai besoin que le public adhère à ma proposition artistique pour y croire moi-même. Et, comme une matriochka, mon récit personnel doit pouvoir s'imbriquer dans les récits collectifs plus vastes de ma famille et de son histoire transgénérationnelle, de mes groupes de pairs, jusqu'aux récits collectifs socioculturels, nationaux, mondiaux... Jung va encore plus loin dans cette intrication entre récits individuels et collectifs : pour lui, les « archétypes », ces images ancestrales appartenant à l'humanité tout entière et

contenues dans l'inconscient collectif, alimentent le psychisme individuel de chacun. C'est là que les ennuis commencent pour les surefficiants : comment insérer un récit personnel complexe et foisonnant dans un récit collectif linéaire et simpliste ? C'est sans doute ce qui explique que Don Quichotte soit resté seul contre tous dans son récit individuel.

Le récit collectif

Le besoin de mettre en mots les événements pour organiser, structurer et ancrer la pensée fonctionne aussi à titre collectif. Dans ce cas, chacun participe. L'histoire se raconte de bouche-à-oreille, s'enrichit, chacun ajoutant ses fioritures, enjolivant les choses, les déformant aussi au passage. Mais ce n'est pas très important. La vraisemblance ne gagnera jamais face au plaisir d'une belle mise en perspective. On le sait bien quand on regarde un film : dans la vraie vie, jamais un taxi ne passe au moment où on en a besoin et, surtout, jamais il ne s'arrête juste parce que nous avons levé le bras ! Mais, devant le film, tout le monde s'en fiche. Peu à peu, les histoires deviennent des contes et des légendes et s'inscrivent dans l'inconscient collectif. Les origines se perdent, des clichés s'installent et le récit n'est plus questionné. Évidemment, dans ces récits collectifs, il y a aussi beaucoup de peurs, de superstitions et d'injonctions de conformité.

J'adore cette anecdote : une femme montre à sa fille comment cuire un rôti. Tout d'abord, elle tranche les extrémités du rôti, puis le met dans un plat, le sale, le poivre, etc. Quand sa fille lui demande pourquoi elle tranche les extrémités du rôti, sa mère lui répond qu'elle a toujours vu sa propre mère faire ainsi. Alors la jeune fille

intriguée téléphone à sa grand-mère. « Mamie, pourquoi tranches-tu les extrémités du rôti avant de le faire cuire ? » Et la mamie répondit : « Parce que mon plat est trop petit. » Il y a tant de situations similaires où les façons de faire et de penser mériteraient d'être questionnées ! Mais, parfois, il vaut mieux éviter. Car le récit collectif, comme tous les récits, est extrêmement fragile et arbitraire : il est composé de bric et de broc, d'une sélection d'informations, de contradictions, d'illogismes, voire d'absurdités... Il ne tient que parce qu'on s'interdit de le penser, de le questionner, de voir les faits et les informations qui en démentent la véracité. Le mettre en miettes serait un jeu d'enfant. Par exemple, montrez-moi n'importe quel film, je peux vous en démontrer toutes les invraisemblances et les incohérences. Je peux aussi y relever tous les partis pris et les clichés. C'est bien parce que le récit collectif est fragile qu'il ne faut pas le questionner ! Quiconque contredit le récit collectif officiel insécurise tout le groupe.

Comment savoir si vous touchez à un des mythes fondateurs du récit collectif ? Votre interlocuteur aura une réaction très agressive et fort peu rationnelle ! Ses arguments vont être une litanie de clichés tellement éculés que vous aurez l'impression d'avoir affaire à un adepte de secte en train de réciter un texte appris par cœur. Combien de fois cela vous est-il arrivé ? Maintenant que vous en comprenez le mécanisme, évitez de contredire, ou pire, de pointer les contradictions du récit collectif et repérez le plus tôt possible l'agressivité naissante de votre interlocuteur. Elle sera le signal qu'il est urgent de lâcher l'affaire ! Les normopensants l'ont bien compris : pour rester dans le récit collectif, il ne faut surtout pas le fragiliser. On peut le critiquer un peu : cela fait partie du commérage et des passe-temps, mais il y a des limites à ne pas dépasser. Pour répondre à la question qui m'est souvent posée, les neurotypiques

ne pensent ni moins ni plus lentement que les surefficients, mais ils bloquent délibérément leur pensée. À quoi cela sert-il de tirer sur le fil qui dépasse ? Vous serez bien avancé quand vous aurez entièrement détricoté le pull-over ! De toute façon, vous serez bon pour en retricoter un autre, tout aussi détricotable. Voilà pourquoi les normopenseurs trouvent absurde votre manie de tout remettre en cause. Eux assument la fiction collective et n'ont pas besoin qu'elle colle à la réalité. Quelques éléments vrais suffisent à amalgamer l'ensemble. Ne dit-on pas que les meilleurs mensonges sont toujours tricotés d'un peu de vérité ?

À la grande stupéfaction des surefficients, les normopenseurs supportent très bien les contradictions du récit et Yuval Noah Harari leur donne entièrement raison. Voici ce qu'il en dit dans *Sapiens* : « Les contradictions sont un aspect indissociable de toute culture humaine. En fait, elles sont ses moteurs et expliquent la créativité et le dynamisme de notre espèce. Tout comme le choc de deux notes de musique jouées ensemble donne son élan à un morceau de musique, la discorde de nos pensées, idées, valeurs nous oblige à penser, à réévaluer et à critiquer. La cohérence est le terrain de jeu des esprits bornés. » Il conclut que la dissonance cognitive, souvent présentée comme une défaillance de la psyché humaine, est en fait un atout vital.

Tout cela pourrait être fort harmonieux : mon récit personnel s'imbriquant dans le récit de ma lignée, lui-même intégré au récit collectif de ma tribu. Mais, il a un « mais »... et même plusieurs. Voici la liste des objections qui rendent difficile l'adhésion d'un surefficient au récit collectif en l'état.

Le récit collectif a des trous

Le récit collectif est un vrai gruyère parsemé de trous ! La vie humaine étant très riche et très variée, beaucoup de ses aspects n'y sont pas répertoriés. La première façon de masquer un trou est le tabou : « Ne parlons surtout pas de ça ! Ça n'existe pas ». Ensuite, il y a les trous des « cas particuliers » qui dérangent le bel ordonnancement de l'ensemble. « Tout le monde »... « Ben oui, mais pas moi ! » Les gens vivant des situations hors norme se retrouvent devant des interlocuteurs absents et insensibles, en réalité totalement démunis, énonçant des lieux communs et des clichés éculés ou pire leur débitant des énormités totalement incongrues. Plus votre cas est exceptionnel, plus la société va vous donner l'impression finalement très justifiée qu'elle n'y comprend rien et qu'elle s'en fiche. Il faut que les rares personnes concernées se regroupent, clament longuement leur souffrance pour que la société daigne enfin ouvrir enfin un œil et crée un petit avenant incluant leur cas. Je peux vous citer l'exemple très douloureux des mamans qui ont accouché d'un enfant mort-né. Elles ont dû batailler pendant des décennies pour que la société reconnaisse leur souffrance et pour que la loi donne enfin à ce petit être un peu d'existence légale. L'enfant n'a toujours pas de personnalité juridique et n'a pas de nom de famille, mais il peut enfin être mentionné sur le livret de famille et il peut même recevoir un prénom. C'est un bon début. Pourtant les commentaires populaires sur ce drame restent toujours aussi consternants. Comment mettre ce terrible récit en mots quand votre entourage vous sort des horreurs du genre : « Tu n'avais pas eu le temps de t'y attacher » ou « Tu en feras un autre ». C'est aussi le cas des maladies dites « orphelines » : si vous êtes trente au monde à présenter ce tableau clinique, vous n'allez pas susciter beaucoup d'intérêt. Pire, en raison du trou dans le récit, votre pathologie sera probablement niée et on vous accusera de

simuler ou d'être psychologiquement dérangé. Les gens atteints de la maladie de Lyme en savent quelque chose ! Il leur faut en moyenne huit années d'errance médicale avant d'être diagnostiqués. On pourrait multiplier les exemples : le suicide, le harcèlement scolaire, le viol...

Un récit facile à détourner

Toute personne qui a eu affaire à un manipulateur le sait : ces gens-là ont l'art de réécrire les histoires à leur avantage. Comme le disait Michel Audiard : « Les cons, ça ose tout, c'est d'ailleurs à ça qu'on les reconnaît. » Ils auraient bien tort de se gêner, puisque plus c'est gros, mieux ça passe ! Plus un mensonge est important, plus ceux qui l'entendent se disent qu'il serait impossible que quelqu'un ose autant mentir et deviennent enclins à le croire. C'est ainsi que, ne reculant devant rien pour abattre leurs ennemis et se tirer d'affaire, les manipulateurs montent des canulars énormes que nous gobons sans broncher. Les puissants ne sont pas en reste puisque ce sont eux qui ont le pouvoir d'écrire l'Histoire. Depuis l'Antiquité, d'*Illiade* en *Odyssée* en passant par *La Guerre des Gaules*, chacun a voulu présenter les choses en se donnant le beau rôle pour assurer sa gloire posthume. Et ça marche ! Pendant fort longtemps, les manuels scolaires ont réussi à nous vendre simultanément deux histoires contradictoires : d'un côté, Louis XIV, qui s'autoproclamait « Roi-Soleil », aurait réellement été un grand monarque ; de l'autre, la Révolution française, qui a renversé la monarchie, a œuvré pour le bien du peuple opprimé par les tyrans. Ce qui amène à se poser la question : le récit collectif n'est-il qu'une éternelle propagande ? Il le serait moins si on le questionnait plus, pensent les surefficients. Pourtant, ils ne sont pas en reste pour gober des salades. C'est la

destinée humaine : quand c'est trop beau pour être vrai, c'est faux, mais on aime y croire. Quand c'est trop horrible pour être vrai, c'est vrai, mais on refuse d'y croire.

Le récit collectif inclut mal les déviances individuelles

Autrefois, le monde était essentiellement rural. Dans les villages, chacun vivait sous le regard constant des autres, partageant une éducation et une morale assez similaires. La peur de la désapprobation de ses semblables était suffisante pour contenir les instincts primaires de tous et rendre attractive l'obéissance aux règles communes. Depuis, le monde a changé. L'exode rural, la création de mégapoles anonymes, l'ouverture au monde et le brassage des cultures ont bouleversé les codes et créé des zones d'ombre dans lesquelles les parasites et les déviants pullulent, commettant leurs exactions en toute impunité. Le récit collectif n'a pas encore suffisamment évolué pour s'y adapter et comporte de ce fait de grandes failles dans les moyens qu'il se donne pour cadrer les comportements nuisibles.

La société part du principe que tout le monde est de bonne volonté et que chacun, individuellement, veut le bien de tous. Or, c'est loin d'être le cas, mais la bêtise, l'incompétence, la cupidité, la malhonnêteté semblent exclues du récit. Quand la communauté prend un de ses membres la main dans le sac en flagrant délit de déviance, elle lui laisse l'espace de « sauver la face » et de s'en tirer avec un avertissement. Le récit voudrait croire que la honte de s'être fait attraper et un simple « rappel à la loi » suffiront pour faire passer au malotru l'envie de récidiver. La célèbre formule « déjà connu des services de police » prouve bien que cette façon de faire ne fonctionne plus. À force de vouloir éviter les scandales, les formules

du récit collectif vident les faits de leur gravité et déresponsabilisent. J'en trouve quelques-unes particulièrement édifiantes : « échapper à la surveillance de ses parents », « drame familial », « conflit parental », « œuvre d'un déséquilibré ». Quand un surefficient relève une déviance, avec toute la fougue de son sentiment d'injustice, il ne rencontre que gêne et faux-fuyants, même devant une déviance particulièrement grave. Les indignations restent molles. « On ne connaît pas tous les tenants et aboutissants de l'histoire. » La présomption d'innocence n'est jamais autant brandie que lorsqu'il faudrait condamner fermement. On ira jusqu'à vous dire que « ça peut arriver à tout le monde de tuer sur un coup de folie ». Nous retrouvons ici le besoin de rester dans une norme émotionnelle tiède et convenue, dans laquelle n'est pas prévue une saine indignation face aux exactions. Mais c'est aussi une protection des populations contre des lynchages spontanés. On voit l'ampleur qu'ils peuvent prendre sur Internet. Heureusement que la majorité sait rester tiède et s'efforce de garder son sang-froid !

À la décharge du récit collectif, il ne serait pas simple de créer un système législatif suffisamment global pour inclure tous les cas possibles, tout en étant suffisamment précis pour juger juste, le tout sans encombrer les prisons. D'autant plus qu'un système judiciaire est prévu pour punir, pas pour prévenir. À l'heure de la mondialisation, il ne serait pas facile non plus de créer un système de valeurs morales universel.

Il reste aussi cet adage dérangeant : « On ne dérange pas les puissants dans leurs magouilles » dont nous avons déjà parlé et qui pose un gros problème de société. Car, lorsqu'ils ne sont pas assez dérangés dans leurs magouilles, les puissants n'ont plus de limites. Régulièrement, des scandales émergent, qui font l'effet d'un pétard

mouillé. Ils éclaboussent à peine quelques puissants, qui règlent discrètement l'affaire, en comptant sur le manque de constance et de mémoire des populations. Parallèlement, le lanceur d'alerte découvre à quel point la phrase « Malheur à celui par qui le scandale arrive » est un véritable avertissement !

Comment mettre en récit l'innommable ?

Les enjeux symboliques sont présents dans tous les espaces sociaux, même et surtout ceux qu'on pourrait qualifier de pathologiques : il faut donner un sens, même aux catastrophes, même aux actes les plus atroces. C'est d'ailleurs le rôle des « cellules d'aide psychologique » : faire parler, faire raconter les choses aux victimes pour que, devenant un récit, les faits en perdent peu à peu leur charge émotionnelle. Mais comment mettre en récit un attentat ou un génocide ? Comment expliquer Hiroshima ? Doit-on en faire un récit édifiant ou essayer de garder du recul ? De plus en plus souvent, la société se retrouve embarrassée devant l'obligation de fournir un sens à des exactions inqualifiables. Les clichés et formules convenues ne fonctionnent plus. Les féminicides sont trop nombreux, trop fréquents, pour être considérés comme de simples « drames familiaux ». Non, l'exécution d'un enseignant² en pleine rue, en plein jour, à la sortie des classes, devant son collègue, ne peut plus passer pour « l'œuvre d'un déséquilibré isolé ». Il faudra bien inclure ces nouvelles données dans le récit collectif. Mais qui pourra s'en charger ?

Le récit collectif craque sous toutes ses coutures

Restons optimistes : ces dernières années, grâce aux réseaux sociaux³ qui font circuler très vite les informations dérangeantes que voudraient cacher les puissants, grâce à la mentalité des jeunes générations moins dociles, mais aussi grâce à l'*empowerment* des minorités, le récit ne peut plus nous raconter ses vieilles salades, ni faire l'impasse sur les situations injustes ou révoltantes. Il devient difficile d'étouffer les scandales. Des mouvements comme L124, Anticor, #metoo ou #blacklifematters ont réellement fait bouger les lignes et évoluer les mentalités. Les mêmes réseaux sociaux permettent aux gens de se regrouper, d'échanger, de dénoncer les situations de monopole et d'abus, les conditions indignes de travail, d'élevage, les comportements pervers et les agressions sexuelles. Dans la lignée de #metoo, #balancetonporc et #metooinceste, les # vont se multiplier dans les années à venir et obligeront le récit à changer de ton. Mais, quand les enjeux financiers sont trop importants, les lobbyistes trop puissants, quand le pot de terre se heurte vraiment à un pot de fer, le risque en vaut-il la chandelle ? Oui, rétorqueront sans hésiter les surefficients qui oublient que Che Guevara a été dénoncé par un des paysans dont il défendait la cause, parce que « les coups de feu faisaient peur à son troupeau ».

L'évolution des mentalités semble poussive et laborieuse. Pourtant, le récit collectif n'est pas aussi figé qu'on le croit. Quand on regarde l'histoire, la grande, l'épopée des nations, il y a toujours eu les crises, des effondrements, des réécritures et de grandes avancées sociales, mais aussi des régressions vers ce qu'on appelle l'obscurantisme. Il faut savoir être patient, souple et optimiste, mais rester vigilant. Comme le dit si bien Arthur Schopenhauer : « Toute vérité franchit trois étapes. D'abord elle est ridiculisée. Ensuite elle subit une forte opposition. Puis elle est considérée comme ayant toujours été une évidence. » Ce que j'ai envie de compléter par :

« Certes, cher Arthur, mais uniquement jusqu'à la vérité suivante qui viendra remplacer celle-ci ».

Une grande et belle épopée

Le récit collectif donne des normes et de l'intelligibilité au monde et il assure la cohésion du groupe. Mais pour être attractif, il doit nous raconter une belle histoire, une aventure grisante, une épopée fantastique. Sinon, qui en voudrait ? L'adhésion au groupe se fait par un double mouvement : d'une part, je me fonds dans le groupe en renonçant à mon individualité et, d'autre part, je lui deviens indispensable, car je collabore efficacement à le faire exister. Cela implique que j'accepte que les valeurs du groupe et que l'existence même du groupe dépasse mon intérêt individuel. En adhérant à ce point au groupe, j'accepte inconsciemment par avance de me sacrifier pour lui. On appelle « axe sacrificiel » le point de bascule au-delà duquel le bien de la collectivité passera avant mon intérêt personnel et où je ne questionnerai plus le récit par rapport à ce qu'il me demande. Par exemple, payer ses impôts est un de ces axes sacrificiels : je dois donner mon argent, mais je ne peux pas décider de ce qui sera fait avec. Risquer sa vie en participant aux guerres menées par mon pays est l'axe sacrificiel extrême. Il en existe beaucoup d'autres et c'est un vrai danger, notamment dans les groupes d'adolescents. Quel sacrifice sera demandé au jeune pour signer sa soumission aux valeurs du groupe ?

Pour ancrer ses clichés, le récit collectif parle d'éternité : la France éternelle, dont les frontières n'ont fait que fluctuer au fil des siècles ; l'éternel féminin qu'on serait bien en peine de définir sans tomber dans un sexisme dépassé ; la Bretagne éternelle, avec ses bols à oreilles avec son prénom dessus que seuls les touristes achètent. La

cause doit être noble et grandiose et doit générer une contagion émotionnelle pour alimenter la fiction fusionnelle. Nous adorons tous ces moments, lors d'un concert, d'une manifestation sportive, d'une action collective ou d'un combat militant où nous ressentons un sublime unisson avec notre groupe. Pour le coup, la contagion émotionnelle tant redoutée dans les conversations de salon est la bienvenue, si elle a pour fonction de fédérer le groupe autour d'une « juste » cause. Ainsi, pour que les populations y adhèrent, les guerres s'organisent autour d'une quête épique, une croisade laïque ou religieuse : reprendre l'Alsace et la Lorraine, aller récupérer Hélène à Troie⁴, maintenir l'esclavagisme en vigueur dans le sud des États-Unis...

Autant en emporte le vent, le célèbre roman de Margaret Mitchell, se passe pendant la guerre de Sécession. L'auteure décrit avec beaucoup de justesse la façon dont les Sudistes civils sublimaient leur vécu de souffrance, de mort et de disette, et justifiaient cette guerre atroce en en faisant un noble combat. Chacun s'inscrivait dans le récit collectif en apportant ses sacrifices comme contribution à « la cause ». Rhett Butler, le cynique héros de l'histoire, se met toute la communauté sudiste à dos, en énonçant en quelques mots des faits vérifiables par tous : avant la guerre, il fait simplement remarquer que le Sud n'a ni usine ni fonderie, alors que les Yankees en ont plein. Ses interlocuteurs exaltés à l'idée d'en découdre avec ces mêmes Yankees écument de rage. En fin de guerre, il constate que la bataille dite « décisive » se fera entre 100 000 Nordistes d'un côté contre 40 000 Sudistes de l'autre. Il n'énonce rien d'autre que du factuel, mais c'est tellement dérangeant pour le récit collectif que la bonne société d'Atlanta fulmine et riposte avec morgue, sans doute pour s'en convaincre elle-même, qu'un Sudiste vaut dix Yankees ! *Autant en emporte le vent* démontre la puissance d'un

récit collectif : ce roman devenu un best-seller international, ainsi que le film culte qui en a été tiré, ont permis au récit collectif sudiste de perdurer sous la forme d'une légende nostalgique et idéalisée. Ah que la vie des Sudistes semblait douce et enviable ! Ah, que leur cause semblait juste et noble ! À lire Margaret Mitchell, on pourrait même en conclure que les esclaves noirs étaient ravis de l'être et ont été fort déçus d'être affranchis par ces maudits Yankees !

Malgré tous ses manques et ses inconvénients, le récit collectif est intouchable. Questionner le mythe, c'est le dissoudre. Dire la vérité devient criminel, cela ça risque de désintégrer le groupe⁵. La plupart des éléments du récit collectif sont aussi des mythes qu'il est interdit de nuancer : le don d'organe, l'adoption, les voitures électriques... Ne risquez pas le moindre « Oui, mais... ». La cohésion du groupe passe avant toute considération personnelle.

Les trous et les incohérences du récit collectif sont très bien supportés par les normopensants. Ils se sentent acteurs de ce récit, pas scénaristes. Il ne leur incombe pas de résoudre les contradictions du scénario. Leur rôle est de maintenir le récit en place. Les surefficients, en revanche, se sentent concernés par la vraisemblance du script et réagissent en auteurs qui veulent améliorer le schéma de récit. Leur questionnement incessant est profondément crispant pour les acteurs. Maintenant que j'en ai compris le mécanisme, je m'amuse beaucoup à voir les nombreux coups de bélier que vous mettez dans le récit et les réactions indignées que vous suscitez.

Car c'est là où, à l'instar de Rhett Butler, les surefficients sont extrêmement doués pour se faire détester en posant la petite question anodine qui dynamite l'édifice. En lisant *Vol de nuit*

(Antoine de Saint-Exupéry, 1931), on peut admirer le courage des valeureux pionniers de l'aéropostale, ou se demander si le simple transport du courrier valait vraiment tant de sacrifices et de morts ? De même, en voyant un cosmonaute sur le point d'embarquer dans sa navette spatiale, on serait en droit de se demander : « Pourquoi vouloir conquérir l'espace ? À quoi cela a-t-il servi d'aller sur la Lune ? Tant de vies, tant de temps, tant d'argent, tant d'énergie investis dans cette cause vaine ! N'aurait-on pas meilleur temps de mettre autant d'énergie et d'argent à vaincre la faim dans le monde ? » Mais cette vaine quête spatiale fait rêver tant de gens : apprenez donc à laisser le droit aux autres d'adhérer au récit.

Si vous souhaitez voir comment un surefficient peut dégommer méthodiquement tous les clichés d'un récit collectif, je vous invite à lire l'ouvrage *En finir avec le couple* de Stéphane Rose⁶. Le couple, comme beaucoup d'autres concepts, est enfermé dans une histoire collective qui en empêche le questionnement. C'est fort regrettable au vu de sa triste réalité : un couple sur deux divorce. Ceux qui restent ensemble subissent majoritairement leur vie de couple avec résignation. Les violences conjugales et les féminicides sont en augmentation. Il serait donc urgent de réviser ces clichés éculés et jamais actualisés. Stéphane Rose dénonce la « normalité arrogante » qui impose ses diktats et revisite un à un tous les mythes du couple, de Cupidon à la perle rare en passant par l'enterrement de vie de célibataire. Jubilatoire pour qui aime réviser les scénarii, exaspérant pour qui y souscrit.

Pour conclure ce chapitre, je ne résiste pas à l'envie de partager avec vous cette célèbre « blague de zèbre » qui résume on ne peut mieux comment les surefficients peuvent dézinguer le récit collectif :

« Chouette, c'est vendredi ! Es-tu content, Steve ?

– Toute excitation pour « vendredi » prouve uniquement que tu es une esclave involontaire de cette construction sociale qu'on appelle la « semaine ». « Vendredi » n'est rien d'autre qu'un faux espoir, dont le but est de te distraire du constat que la machine est en train de t'opprimer en silence. Tu es juste un hamster dans une roue, Linda, trop excitée par « vendredi » pour te rendre compte que tu es dans une cage.

– Voilà pourquoi personne ne t'apprécie, Steve ! »

Alors, faut-il toucher aux mythes ? Vous l'avez bien compris : il vaudrait mieux éviter, puisqu'ils sont le ciment de la cohésion du groupe. Mais il est difficile de trouver un compromis : soit on rentre pleinement dans le récit soit on est un peu condamné à rester dehors et à le trouver étrange, choquant ou ennuyeux. Mais on peut toujours garder ses réflexions pour soi.

Notes

[1.](#) Pour en savoir plus sur ces notions de scénario de vie, lire *Scénario de vie gagnant* de Christel Petitcollin, Éditions Jouvence, 2003.

[2.](#) Je parle de Samuel Paty, assassiné le 16 octobre 2020 à Conflans-Sainte-Honorine.

[3.](#) Enfin, ceux qui ne censurent pas leurs abonnés !

[4.](#) Dix ans de guerre pour permettre au roi Agamemnon de récupérer son épouse qui n'avait manifestement pas son mot à dire...

[5.](#) Ce mécanisme de défense contre la vérité prend toute son ampleur dramatique dans les cas d'inceste. Le mythe de la famille unie et parfaite ne repose que sur le silence de la victime. Lors du dévoilement, l'enfant abusé subit une énorme pression qui vise à l'obliger à se rétracter, faute de quoi, la famille sera littéralement atomisée.

[6.](#) ROSE Stéphane, *En finir avec le couple*, Éditions La Musardine, 2020.

Chapitre 6

La cohésion du groupe à tout prix

L'empire comme unificateur

Ainsi le récit collectif sert à donner une cohérence à la réalité imaginaire dans laquelle s'est enfermé ce pauvre Sapiens à cause de son pouvoir d'abstraction. Il sert aussi de base à la cohésion du groupe. Cette cohésion est un des miracles réalisés par Sapiens. L'homme est le champion hors catégorie de la cohésion de groupe. Même les insectes ne font pas si bien : l'abeille se limite à des colonies de 60 000 à 80 000 individus, les termites à quelques millions, l'humain dépasse le 1,3 milliard d'individus coordonnés par le même gouvernement, en Chine ou en Inde. C'est grâce à cette incroyable capacité de cohésion que les humains vivent globalement en paix sur la Terre. En effet, bien que nos journaux télévisés mettent la loupe sur les rares brûlots du monde, actuellement les guerres ne représentent qu'un faible pourcentage des décès dans le monde. En quelques millénaires, on est passé de guerres claniques incessantes à une collaboration mondiale quasiment pacifique. Aujourd'hui, les rares points de discordes concernent essentiellement l'appropriation des réserves d'énergies fossiles. Il suffit de regarder leur localisation : la majorité des conflits se situent surtout sur des points de passage – donc de contrôle – de gazoducs

ou d'oléoducs. Dans l'ensemble et en prenant beaucoup de recul, les 7,8 milliards d'humains¹ peuplant la Terre s'entendent extraordinairement bien et c'est grâce à cette merveilleuse capacité à collaborer².

Pourtant ce n'était pas gagné d'avance ! Car Sapiens est une créature xénophobe. Plus de 2 500 ans après qu'Aristote a conceptualisé le principe du tiers exclu, la pensée humaine reste essentiellement binaire : le corps ou l'esprit, le vrai ou le faux, les sciences ou les lettres, l'intelligence ou la bêtise, l'inné ou l'acquis, le bien ou le mal... Rares sont les esprits qui ont accès à la pensée complexe, aux avis nuancés et aux choix inclusifs. Ce qui fait qu'en matière de socialisation, l'être humain fonctionne encore beaucoup au rejet viscéral. Il y a « nous » d'un côté, et il y a « eux » de l'autre, beurk ! Le racisme, le sexisme, le rejet de la différence sont encore extrêmement prégnants dans la mentalité humaine et doivent être combattus chaque jour.

C'est là où vous pourriez m'attendre au tournant. Vous seriez légitimes à objecter : « Mais dites donc, Christel ! Ne fonctionnez-vous pas vous-même en tiers exclus, opposant “nous” ; les surefficients, à “eux” les normopensants ? » Si, c'est bien le cas, mais seulement partiellement. Car j'assume de devoir nommer ces différences pour les décrire, mais je revendique de chercher avant tout à créer des ponts pour réduire un fossé qui existait déjà bien avant moi. Mon métier, c'est passerelle. Je m'applique à décrire l'un à l'autre, le plus objectivement et le plus factuellement possible, pour que chacun puisse comprendre l'autre et développer sa tolérance à la différence. Ça ne m'empêche ni d'avoir ma part de subjectivité inconsciente ni de donner consciemment mon avis sur les forces et les faiblesses des différents camps. Mais je m'adresse à des gens

intelligents qui sauront prendre ce qui leur convient, se l'approprier à leur idée et laisser le reste de côté. N'est-ce pas ? Hélas, tout le monde n'en est pas là.

En attendant que la capacité de Sapiens à faire des choix inclusifs se développe, le meilleur moyen qu'il a trouvé de contourner cette intolérance au tiers a été de vouloir tout unifier. Ainsi, pour contrer ses angoisses existentielles et collaborer sans se massacrer, l'être humain a eu besoin que l'autre lui ressemble. La logique sous-jacente est la suivante : si vous êtes reconnu comme l'un d'entre nous, il ne vous arrivera rien de fâcheux. Si vous vous affichez comme étant autre, vous recherchez l'exclusion et les ennuis. En pensée binaire, l'inclusion du tiers et la cohésion du groupe passent forcément par l'uniformisation. Dans cette optique-là, on peut enfin donner du sens à cette étrange volonté de tout standardiser et revisiter positivement les notions d'empire, de religion et d'argent.

Au-delà d'une centaine d'individus, le commérage ne suffisant plus à agglomérer les individus, le groupe doit se doter d'un chef, puis d'un récit collectif. Ensuite, au fur et à mesure que le groupe grossit, il lui faut ajouter d'autres adjuvants pour stabiliser sa cohésion. Le groupe se dote peu à peu de dispositifs sociaux, légaux et politiques, puis de croyances, de normes et de valeurs regroupées en religion, le tout donnant une vision du monde unifiée que l'on appelle « culture ». Cette culture commune est en fait un instinct artificiel qui permet de reconnaître l'autre comme étant un des nôtres. Cette culture, non figée, connaît une évolution, des mouvements internes, des ajustements. Mais les cultures, d'abord diverses, tendent à s'unifier. Pour qu'il n'existe plus « d'autres » menaçants, il faut une seule religion, prêchée par un seul prophète et un seul empire, créé par un seul conquérant. Au besoin,

l'unification se fera dans un bain de sang, mais en amalgamant toutes les petites tribus qui guerroyaient entre elles, l'empire permet qu'« eux » deviennent « nous ». La conquête se fait en deux temps : d'abord par la guerre, puis par l'absorption des minorités. Dans un premier temps, c'est très violent : guerre, asservissement, déportation, génocide, massacres, pillages, viols... Puis, dans un second temps, arrive une paix durable. Dans la vision idéologique impériale, l'autorité du conquérant est assortie d'une obligation de répandre la justice et l'harmonie sur les territoires conquis. L'empire offre aux vaincus les avantages d'une culture avancée et leur rend la vie plus facile : standardisation, infrastructures, éducation, paix, justice et raffinement. Rapidement, en échange de leur soumission, les vaincus profiteront de la protection et surtout de la prospérité de leur nouvel empire.

Car la prospérité est bien l'avantage le plus important recherché dans l'unification. Tout humain est un client potentiel. Le troc n'est efficace que lorsqu'il porte sur un nombre limité de produits et d'individus. La monnaie, plus universelle, réussit à rendre la collaboration possible même entre humains qui ne se connaissent pas, là où les autres tentatives de cohésion du groupe échouent régulièrement. Tout le monde veut de l'argent parce que c'est facile à échanger, à stocker et qu'il ne se périmé pas. L'argent est une interface entre les produits, les biens et les services. Il n'a de valeur que dans notre réalité imaginaire. D'ailleurs, aujourd'hui, 90 % de la monnaie est fictive et se résume à un troc de données électroniques. Mais son pouvoir fédérateur est exceptionnellement puissant ! Aujourd'hui, les vrais empires et les vrais dirigeants sont ceux qui détiennent les plus grosses fortunes. Si l'empire, même financier, reste le meilleur moyen de réguler et de contrecarrer les guerres fratricides, il n'a pas que des avantages.

On s'aperçoit que la création d'un empire, par son entreprise de standardisation, tue la créativité et induit une stagnation des avancées techniques. De plus, un empire est une structure sociale obligatoirement inégalitaire : ce sont les puissants qui incarnent et maintiennent les institutions. À toutes les époques, dans ces empires, on retrouve les mêmes caractéristiques : même structure étatique, même stagnation technique, puis mêmes projets mégalomanes. Quand les puissants ne sont pas confrontés à un contre-pouvoir, ils ne savent plus s'arrêter. Le déclin des empires entraîne la chute des civilisations. Après la chute de l'Empire romain, l'Europe s'est pratiquement clochardisée pendant 600 ans, régressant même techniquement. C'est toujours cette règle immuable de l'augmentation de l'entropie : après leur âge d'or, les civilisations entrent en décadence et les empires s'effondrent régulièrement.

Chacun peut sentir à son niveau à quel point la cohésion d'un groupe est un contrat tacite, fragile et toujours menacé. Seule la bonne volonté individuelle permet au groupe de résister. C'est pourquoi la cohésion du groupe nécessite beaucoup de concessions, dont la première est de renoncer à son indépendance d'esprit et à son individualité. Nous avons vu qu'il pouvait s'agir d'un choix délibéré autant que d'une soumission aveugle. Évidemment, dans beaucoup de cas, c'est un très bon choix : on vit paisiblement, on se sent intégré, on ne génère pas de vagues inutiles, et c'est un processus gagnant/gagnant. L'apparente soumission au groupe est donc nécessaire pour vivre en paix. Chacun doit « jouer le jeu », c'est-à-dire accepter la combinaison de la posture et de la connivence, évidentes pour la plupart des gens, mais que les surefficients regardent avec étonnement et consternation.

Comprendre la notion de posture

Les neurotypiques veulent être en paix et en sécurité dans leurs relations. Pour cela, ils sont prêts à faire de nombreuses concessions et à respecter beaucoup de règles non écrites. Au-delà d'adhérer au récit collectif sans le questionner, ils acceptent aussi le jeu des « postures » qui permet d'identifier très vite qui est qui et où se situer par rapport à son interlocuteur dans l'échelle sociale.

Pour mieux comprendre cette notion de posture, je vous invite à vous souvenir de certains humoristes et de leurs sketches. Les imitateurs savent capter et grossir les traits des personnalités qu'ils imitent. Les humoristes, eux, créent des personnages hybrides, souvent à partir d'un mélange de plusieurs sources d'inspiration. Pour autant, leurs personnages sont parfaitement reconnaissables et identifiables. À mon avis, Florence Foresti est l'humoriste qui a le mieux capté cette notion de « posture » au travers de la galerie de personnages qu'elle interpréta entre 2004 et 2006 dans l'émission *On a tout essayé* de Laurent Ruquier. Si vous avez l'occasion de revoir ces sketches, observez à quel point tout est parfaitement modélisé pour chacun des personnages : l'habillement, le phrasé, les mimiques, les gestes et surtout le discours. Beaucoup se souviennent avec bonheur de Brigitte, la bimbo écervelée âgée de 24 ans et 12 mois ; de Clotilde, la lycéenne révolutionnaire et rebelle, super « vénèr' » ; d'Anne-Sophie de la Coquillette, la châtelaine, mère de Charles-Apollon et épouse de Jean-Childebert ; de Michelle deux L-E, très masculine habitante de Montfion-sur-Orge ; ou de Dominique Pipeau, cette femme politique plus vraie que nature, ministre des Affaires problématiques. Certains humoristes arrivent même à faire de leurs personnages un concept à part entière. Par exemple, « le blond », de Gad Elmaleh, cet homme

parfait complexant tous les autres ou « la fille douée en amour », jalousée par Florence Foresti qui a aussi depuis créé le concept des « mamans calmes ».

La posture comprend différents éléments. L'habillement est le premier et le plus important. Beaucoup de gens se toisent les uns les autres pour se jauger au premier regard. Tout se joue en une fraction de seconde. C'est pour cela que l'on dit que nous n'avons pas deux fois l'occasion de faire une bonne première impression. Certains semblent connaître sur le bout des doigts la hiérarchie des marques de luxe et le prix des objets : montres, voitures, bijoux, sacs à main... Et cela commence dès la cour de récréation où les enfants habillés avec des vêtements bon marché sont appelés des « Tex », en référence à une des marques de supermarché. J'ai eu maintes fois l'occasion de le vérifier : la majorité des surefficients se fichent de ces subtilités et seraient bien incapables de dire la marque d'une montre ou le prix d'une paire de chaussures. Les normopensants, eux, semblent bien connaître les *dresscodes* des différents milieux, ce qui leur permet de situer très vite leurs interlocuteurs et de se positionner dans l'interaction, en fonction du niveau social affiché. Sommes-nous tous en uniforme ? Il semblerait que oui. Refuser de porter le *dresscode* en vigueur est même un message envoyé à votre interlocuteur : vous indiquez que vous refusez de jouer le jeu des postures. La standardisation est nécessaire au-delà d'un certain nombre d'individus pour maintenir la cohérence, la cadence, l'efficacité mais aussi le sentiment d'appartenance.

Éloge de l'uniforme

« Il faut que le soldat aime son état, qu'il y place ses goûts et son honneur. Voilà pourquoi de beaux uniformes sont utiles, car un rien souvent fait tenir ferme au feu des gens qui sans cela n'y resteraient pas. » Napoléon Bonaparte

Le summum de la posture affichée comme signe de reconnaissance est l'uniforme. Autrefois, les militaires combattaient dans des uniformes prestigieux et flamboyants, facilement reconnaissables. Les soldats en bleu d'un côté, les soldats en rouge de l'autre, les uns et les autres ayant leur lot de galons dorés, d'épaulettes, de pompons et autres bonnets en fourrure. Il aura fallu attendre la fin de la Première Guerre mondiale pour que les militaires découvrent les vertus des tenues de camouflage.

Pour moi qui ai été gymnaste, puis hôtesse de l'air, le port de l'uniforme a du sens. Je dois dire que j'ai adoré porter l'uniforme : il donne un vrai sentiment d'appartenance. Lors des compétitions de gymnastique, nous défilions tous avec des vêtements siglés. En un coup d'œil, il était possible d'identifier les différents clubs de gym, juste aux couleurs des justaucorps de leurs athlètes. De même dans les aéroports, quand on y est initié, il est facile de repérer quels équipages appartiennent à quelles compagnies aériennes³. Bien sûr, dans l'absolu, ce ne sont pas les quatre galons qu'un commandant de bord arbore sur les épaulettes de sa chemisette qui l'aideront à faire décoller l'avion, mais le port de l'uniforme permet de savoir qui occupe quelles fonctions et d'être identifiable par les passagers. Il simplifie aussi le passage des contrôles de police ou de douane. Il en est de même dans un magasin : quel soulagement de pouvoir identifier facilement les vendeurs quand on a besoin d'un renseignement ! Enfin, quoi qu'on en pense, l'uniforme est partout :

être en civil dans un bal costumé ou lors d'un carnaval serait totalement décalé.

L'habit fait-il le moine ?

« *L'habit ne fait pas le moine* », dit le dicton. C'est partiellement faux. S'il est exact qu'il ne suffit pas de porter la bure pour être un bon moine, allez néanmoins deviner que vous avez affaire à un moine lorsqu'il est en maillot de bain sur une plage ! Même si c'est moralement dérangeant, le costume joue sur la perception que nous avons les uns des autres. Nous ferons tous plus facilement confiance à quelqu'un de propre et de bien habillé, plutôt qu'à une personne qui ressemble à un clochard. Des expériences sociologiques sont régulièrement menées pour voir l'impact de l'habillement sur les réactions des gens. Le même homme aura bien plus de chances d'être pris en stop s'il est en costume-cravate que s'il est habillé en loubard. Pire, on a récemment fait l'expérience filmée de faire déambuler une petite fille seule dans la rue. Lorsqu'elle était habillée en petite-bourgeoise, les gens s'arrêtaient gentiment pour lui demander si elle était perdue, mais quand elle arborait des vêtements de pauvre, les passants l'ignoraient. C'était pourtant la même enfant.

Finalement, l'uniforme scolaire dans les écoles aurait du bon. Il permettrait de gommer partiellement les signes extérieurs de richesse, d'offrir à tous un pseudo-pied d'égalité et aussi de mettre tous les écoliers dans les « énergies studieuses » contenues dans le costume.

L'énergie de nos vêtements

Même si tout cela peut sembler arbitraire, un judoka se sentira bien plus judoka quand il enfile son kimono. L'habillement influe beaucoup sur la façon dont nous nous sentons et dont nous nous comportons. En peignoir, j'aurai tendance à m'alanguir, en jeans à me sentir décontractée, en tailleur à me redresser et, quand j'enfile mes chaussures de running, à sentir dans les pieds des envies de trotter.

C'est pourquoi je suis partisane des vêtements de fête, de gala, de dimanche, de sport, parce qu'ils nous communiquent leur énergie et qu'ils participent à ritualiser nos moments précieux. Par exemple, je trouve dommage d'aller à un concert classique dans une tenue ordinaire. Même si on entend aussi bien la musique en jeans baskets qu'en tenue de soirée, on se prive du plaisir de faire de ce moment un moment exceptionnel, hors du quotidien. S'habiller élégamment participe au raffinement de l'instant.

Il n'est certes pas moral d'inciter les gens à avoir envie de se faire tuer pour une bannière ou pour l'honneur de porter un bel uniforme. Pour autant, Napoléon a globalement raison : l'uniforme galvanise. Quand j'étais dans un avion déguisée en hôtesse de l'air, je me sentais capable – si la situation l'avait exigé – de me faire griller dans l'avion en flammes jusqu'à en avoir extrait le dernier passager (heureusement, cela ne s'est jamais produit). Depuis que je voyage en civil, je me sens objectivement beaucoup moins concernée par le sort des autres occupants.

Adopter les *dress codes*

Les surefficients sont mal à l'aise avec ces subtilités vestimentaires. Juger les gens sur leur apparence leur semble être

mesquin. Quelle drôle d'idée de chercher à deviner le montant de vos revenus sur la base de la montre que vous arborez ! Quand ils ne sont pas enfermés dans leur faux self avide de suradaptation, ils se fichent complètement de leur apparence, haussent les épaules, s'habillent en fonction de l'humeur du moment et privilégient souvent le confort au détriment du look. Parfois, ils y mettent même une touche d'indépendance ou de rébellion. Peu d'entre eux réalisent à quel point ils se discréditent et se compliquent la vie en n'adoptant pas l'habillement adéquat. Nicolas est chef d'entreprise et fait partie d'un club de jeunes entrepreneurs. Quand je lui parle de ces notions, il confirme qu'il connaît parfaitement les codes vestimentaires de son milieu et avoue « ne pas jouer le jeu » lors des réunions avec ses pairs, un peu par mépris pour ces conventions factices, un peu par esprit de provocation. Ainsi, il sait très bien que même si les participants sont censés être en tenue *casual* lors de ces rencontres, lui ne porte pas le « bon » polo, les « bons » jeans, ni les « bonnes » baskets, et surtout il n'arbore pas la « bonne » montre. En échangeant avec moi sur ce sujet, Nicolas comprend que ce serait très facile d'être intégré et qu'il s'exclut tout seul du cercle, ce qui est d'autant plus idiot qu'il possède l'attirail approprié dans son dressing.

Damien, lui, se plaint de ne pas arriver à capter les codes vestimentaires de ses collègues et de ne pas être au diapason dans son entreprise. Je m'en étonne : il suffit d'observer et de copier. Évidemment, il apparaît vite que si Damien n'y arrive pas, c'est parce qu'une partie de lui trouvant tout cela futile y met de la mauvaise volonté. Alors, je lui raconte ce que je viens de vous expliquer ci-dessus. Brusquement, son visage s'éclaire. Il a été pompier et gendarme. Alors, il comprend parfaitement ce que je dis à propos de l'uniforme. Il évoque à quel point s'habiller le matin était simple et se rappelle avec nostalgie le merveilleux sentiment

d'appartenance qu'il ressentait quand il était en tenue et en mission avec ses collègues. Oh, comme je suis d'accord avec lui ! Je lui dis : « Vos collègues ont exactement le même sentiment d'appartenance quand ils arborent leur *dress code*. » Je vois dans son expression que cette fois il a compris. Oui, la notion d'uniforme est moins flagrante dans le monde des civils, mais elle procure la même sensation grisante d'appartenance. Je suis sûre que, dès le lundi suivant, non seulement Damien sera dans le ton, mais en plus il y prendra plaisir.

Pour vous permettre de mesurer l'importance de la posture et des signes extérieurs de richesse pour certains, voici une autre anecdote : Louise me raconte qu'elle travaille comme femme de ménage chez un couple de particuliers, pas si fortunés que ça, puisque madame est enseignante dans un collège. Sa patronne lui explique dédaigneusement que le luxe n'est plus ce qu'il était ! Aujourd'hui, n'importe qui peut avoir accès à un sac à main de grand couturier. Mais, elle, plus maligne que les autres, a ses combines. C'est pourquoi elle est en liste d'attente pour recevoir bientôt un sac de luxe en édition limitée, hors de prix. Louise conclut en riant : « Elle m'a montré fièrement la page internet, mais je n'ai vu qu'un sac à main fort banal et je n'ai pas dû avoir la réaction d'admiration envieuse qu'elle escomptait, car elle s'est renfrognée. » Que ça doit être frustrant d'essayer d'impressionner une surefficiente qui se fiche des codes du luxe !

Du phrasé au jargon

Dans la posture, le vocabulaire et le phrasé ont leur importance. La façon dont vous vous exprimez, les mots choisis, les mimiques et les gestes qui accompagnent votre discours signent

immanquablement votre origine socioculturelle. On s'aperçoit ainsi que les gens qui ont l'accent méridional sont professionnellement moins crédibles que ceux qui ont l'accent parisien, et que le parler des jeunes de banlieue leur ferme les portes de l'embauche. Les premiers s'appliquent à perdre leur accent. Les seconds doivent carrément prendre des cours de langue pour ne plus être stigmatisés.

Il y a une trentaine d'années, le trio d'humoristes « Les inconnus » avait été particulièrement talentueux pour brocarder et caricaturer cet aspect de la posture dans leurs sketches : des jeunes de banlieue aux bourgeois d'« Auteuil, Neuilly, Passy » en passant par presque toutes les professions et corporations. Ils ont su à chaque fois reproduire d'une façon étonnamment fidèle les caractéristiques du vocabulaire et du phrasé, jusque dans les intonations.

Notre langage quotidien est émaillé de termes techniques ou sportifs, de vocabulaire bancaire ou immobilier, de notions comptables ou commerciales, voire de charabia médical ou juridique. Si je vous parle de « pitch » ou de « swing », vous en déduirez que je joue au golf. Si je prononce les mots « solfège » ou « gamme diatonique », vous devinerez que je vous parle de musique. Si je connais la différence entre le paracétamol et l'acide acétylsalicylique, il est probable que j'appartienne au corps médical. Chaque cercle a son jargon. C'est à l'aisance avec laquelle vous maniez la terminologie d'un milieu que l'on va pouvoir nous identifier à lui. Plus vous maîtrisez le vocabulaire spécifique d'un groupe, plus il émanera de vous une aura de compétence. Cela renforcera votre complicité avec vos pairs. Le jargon unit les membres et exclut les profanes. Dans certains milieux, c'en est caricatural. Le sabir, délibérément obscur, sert autant à mystifier les ignorants qu'à

masquer l'incompétence potentielle de leurs utilisateurs. Ne vous laissez plus impressionner par aucun baratin : apprendre le lexique d'un cénacle est plus simple qu'on ne le croit, il suffit de s'y intéresser sincèrement.

Cette notion de posture est tellement intégrée dans le fonctionnement humain que même les opposants l'utilisent pour contester. Ainsi dans son livre *Les « surdoués » et les autres*⁴, Carlos Tinoco observe : « Même les milieux alternatifs, revendiquant explicitement le non-conformisme et la révolte, sont extraordinairement producteurs de normes et l'attitude majoritaire consiste à utiliser ces normes exactement de la même façon que dans tout le reste de la société : en y collant au plus près pour garantir son appartenance et en édifiant une morale qui permet de condamner tout écart⁵. »

Ainsi, dans tous les milieux, même supposés rebelles, la plupart des gens s'appliquent à coller aux personnages dont ils veulent endosser la posture. Chaque milieu a ses codes. On vous pardonnera volontiers de critiquer frontalement un milieu si vous n'en faites pas partie. En revanche, on vous en voudra beaucoup si vous êtes censé appartenir à ce milieu et que vous n'en « jouez pas le jeu ». D'ailleurs, cette expression « jouer le jeu » vous donne une idée précise de la connivence qui unit les gens dans ce mécanisme relationnel qu'est la posture.

La connivence

La connivence est le second volet de cette incroyable cohésion sociale dont sont capables les êtres humains.

Imaginez la scène suivante : une représentation du *Cid* a lieu sur une scène de théâtre. Les acteurs sont évidemment en costume du XVII^e siècle. Ils ont appris leur texte, savent quand et comment lancer leurs tirades. Tout le ballet de leur déplacement a été révisé. Ils savent où se positionner sur la scène. Tout le monde est prêt. La représentation peut commencer. Mais, sur cette scène, se balade nez au vent un touriste nonchalant. Au moment où Don Diègue lance à son fils sa fameuse tirade : « Rodrigue, as-tu du cœur ? », le promeneur étonné se tourne vers l'acteur et lui demande : « Pourquoi dis-tu cela ? » L'acteur gêné pourrait répondre : « Ben, parce que c'est dans le texte ! » Que répondre d'autre ? « Quel texte étrange ! » pourrait enchaîner le touriste. « Tu sais, tu pourrais parler en ton nom. D'ailleurs, qui es-tu quand tu ne te prends pas pour Don Diègue ? Et aussi, pourquoi t'habiller ainsi ? Ce n'est pas ta vraie nature. » Tous les acteurs savent qu'ils jouent une pièce et ils ont plaisir à le faire. Ils s'apprêtent donc à passer un excellent moment. C'est ce touriste indélicat qui gâche la pièce ! Alors, ils auront une furieuse envie qu'il se taise. Un silence gêné va s'installer le temps que le touriste comprenne qu'il dérange et qu'il s'en aille. Mais si le touriste insiste, il risque de se faire sortir de la scène sans ménagement. C'est approximativement ce qui se passe dans les soirées où vous êtes convié. La vie est un théâtre. Tout le monde le sait, l'accepte et s'en réjouit, sauf les surefficients. Comprenez-vous maintenant la nature du sentiment de gêne qui s'installe sur votre passage ?

Que faire de ce que vous découvrez de ces notions de posture et de connivence ? Peut-être, dans un premier temps, pouvez-vous simplement prendre conscience qu'intuitivement, tout cela vous le saviez, mais que ça vous paraissait bien vain et futile, car vous n'y mettiez pas ce sens de cohésion et de sécurité. Jusqu'à présent,

vous avez refusé de tenir compte des messages véhiculés par les éléments vestimentaires et le vocabulaire de l'autre. La posture ne vous intéressait pas, vous vouliez communiquer d'être humain à être humain, d'égal à égal, sans tenir compte des apparences. Réalisez-vous maintenant à quel point vous avez pu déstabiliser vos interlocuteurs en ne tenant pas compte de tous les efforts qu'ils avaient fournis pour vous donner les indications utiles sur leur posture ? Vous les avez aussi beaucoup vexés en refusant la connivence à laquelle ils vous invitaient. Alors, dans un second temps, peut-être pouvez-vous accepter que cela puisse être utile de respecter ces codes, aussi « ridicules » puissent-ils vous paraître à première vue ?

Jouer le jeu

« Jouer le jeu » veut à la fois dire suivre les règles apparentes... en apparence, et connaître aussi les règles implicites et les jouer discrètement pour « tirer son épingle du jeu ». C'est à nouveau Éric Berne, en analyse transactionnelle, qui a le mieux relevé l'existence de « transactions, piégées » ; notre communication ayant un niveau apparent et des enjeux cachés. Il semble que la majorité des enjeux cachés sont parfaitement intégrés pour les normopensants et ne sont que très peu perçus par les surefficients. Ce sont ces fameux « implicites » qui vous manquent pour capter quelle partie se joue en sous-main.

Dans la pièce de théâtre *Topaze* de Marcel Pagnol, un professeur intègre se fait virer d'un collège privé pour n'avoir pas compris un chantage implicite : on lui demandait de truquer les notes d'un élève dont les parents étaient fortunés et influents en échange de quoi il aurait reçu les palmes académiques. La scène est savoureuse et

très explicite. Tout le monde comprend clairement les enjeux cachés, y compris les spectateurs. Et même les spectateurs surefficients ! Seul le professeur ne capte aucune des lourdes allusions. C'est très amusant. Ce professeur naïf aura finalement sa revanche puisqu'au fil de la pièce, il comprend, apprend, puis applique les règles de ce monde cynique. Il finira riche, puissant et aimé. Enfin, aimé pour son argent, mais cela faisant partie des jeux de pouvoir, il s'en contentera volontiers.

Pour commencer à comprendre les implicites, il faut avant tout les dédramatiser : c'est ce qu'a fait Topaze en renonçant à sa pureté. Ce n'est pas de la triche, ce n'est pas de l'hypocrisie. La vie est un jeu. Je vous rappelle que nous sommes dans une réalité imaginaire. Alors, amusez-vous ! Dans son roman initiatique *Illusions*, Richard Bach considère que la vie n'est faite que pour apprendre et pour s'amuser. Il fait dire à Shimoda, son messie récalcitrant : « Nous [*les humains*] sommes des créatures joueuses et rieuses comme des loutres. Nous sommes les loutres de l'univers. » Dans sa vision quantique du monde, il est persuadé que chacun d'entre nous ne vit que ce qu'il autorise à pénétrer dans son imagination. Il rejoint en cela Joe Dispenza et tout ce mouvement qui croit en la pensée créatrice.

On joue une pièce de théâtre, on joue un match de foot, on joue une partie de cartes... On joue à des jeux vidéo qui peuvent nous ficher la trouille de notre vie. En écrivant ces lignes, je me souviens d'une de mes amies poussant des cris d'épouvante parce que son petit personnage sur l'écran était coursé par des limaces géantes. Elle en pleurait de stress, nous en pleurions de rire. On peut prendre très au sérieux la partie en cours, on peut aussi la jouer avec humour et légèreté. De plus en plus enfermés dans leur réalité

imaginaire, les humains ont tendance à tout prendre trop au sérieux, y compris un simple match de foot. Pourquoi insulter l'arbitre et saccager les tribunes ? Les clubs amateurs doivent maintenant rappeler aux parents que le match de leur progéniture ne compte pas pour la Coupe du monde ! C'est consternant. Avec leur hypersensibilité, les surefficients dramatisent parfois encore plus que les autres et souvent à contre-courant. La pensée complexe complique les choses simples et simplifie les choses compliquées. Il me semble que, de la même façon, elle sait affronter les vrais drames avec recul, mais elle dramatise le quotidien. N'est-ce pas ? Alors on respire un grand coup et on sourit ! Shimoda a raison. La vie est faite pour être amusante. Tout comme l'être humain raffole des histoires, il raffole aussi des jeux de toutes sortes : compétitions sportives, jeux télévisés, jeux de société... Et quand il joue une partie, il en oublie la réalité extérieure. Avez-vous remarqué que, lorsque vous jouez, en lançant les dés, en avançant vos pions, en comptant les points, vous êtes totalement hypnotisé par la partie en cours et déconnecté de votre quotidien, lui-même d'ailleurs coincé dans sa réalité imaginaire ? Ah ce gros cerveau enfermé dans sa virtualité. Impossible de se réveiller !

Eh bien, pour faire un parallèle, on pourrait dire que la vie en société est un jeu... de société justement, un genre de Monopoly® géant. Certains jouent en s'amusant beaucoup, les autres en se désespérant. Le Monopoly® comporte les possibilités d'être ruiné, d'aller en prison, ou de faire fortune. Les bons joueurs acceptent parfaitement ces règles⁶. Voilà peut-être pourquoi l'existence de SDF, tout autant que les scandales financiers, ne choquent pas plus que ça la plupart des gens. Ils ont joué, ils ont perdu : ça fait partie du jeu. Ceux qui sont dans le jeu, et qui ont su « tirer leur épingle du jeu », sont fiers et soulagés. Pour rien au monde ils ne céderaient

leur place ou ne feraient quelque chose qui risquerait de les éjecter du tourniquet ! Ne pas se démarquer, ne pas se faire repérer, jouer le jeu et lubrifier les rapports avec ceux qui l'ont instauré, voilà l'essentiel des implicites. Ce qui est masqué, mais finalement pas tant que cela, c'est la soumission sincère à la règle collective aussi arbitraire soit-elle. Car il n'y a rien dans le jeu social de si nouveau ou de si différent des autres jeux de société. Tous les jeux ont leurs règles, toutes plus arbitraires les unes que les autres, et toutes à chaque fois parfaitement acceptées. Le footballeur accepte d'avance de ne jamais prendre le ballon dans ses mains. Acceptez donc le jeu des postures et celui de la connivence.

Au risque de vous choquer, j'irai même plus loin. Jouer au Monopoly® en respectant les règles est profondément ennuyeux. On attend son tour, on lance les dés, on subit le nombre de cases, les consignes lues sur les cartes tirées au sort... On attend de passer par la bonne case, d'avoir assez d'argent (fictif, je vous le rappelle !) pour s'acheter un terrain, un hôtel ou une gare... La bonne fortune est laissée totalement au hasard des dés et des cartes. Mais essayez un jour de jouer au Monopoly® en trichant : le jeu devient subitement très drôle et très excitant ! Il s'agit juste, dans le dos des autres joueurs, de rafler quelques billets, d'ajouter discrètement une maison sur un terrain, de piper les dés, de compter et de trébucher maladroitement en avançant son pion pour choisir la case où on atterrit, de rebattre les cartes pour tirer celle qui nous arrange. Que c'est drôle ! Que c'est bon ! Si on repère un autre joueur en train de tricher, la connivence s'installe, on devient complices et solidaires, on se fait la courte échelle et des renvois d'ascenseurs. Les joueurs « intègres », c'est-à-dire ceux qui jouent au premier degré, s'ennuient et perdent. Les tricheurs gagnent et deviennent de plus en plus joyeux... Vous êtes choqués ? Ce n'est qu'un jeu ! Vous

n'avez rien volé à personne, si ce n'est de la fausse monnaie en papier, dans une simple partie de jeu de société, le temps d'un dimanche pluvieux. Voyez comme vous êtes crispé ! Finalement vous tenez pour des lois immuables les bêtes règles très arbitraires d'un jeu de Monopoly® ! La vie n'est pas plus sérieuse qu'un jeu de Monopoly®. Sapiens s'ennuie des règles dans lesquelles il s'est enfermé tout seul. Il y a d'un côté les tricheurs qui s'amuse et s'en mettent plein les poches ; de l'autre, les perdants qui se consolent en organisant des apéros et des barbecues avec leurs congénères, et au milieu les surefficients paumés et scandalisés. Ce sont eux qui posent le plus problème à la société, car les joueurs les plus exaspérants ne sont pas ceux qui trichent, mais ceux qui contestent sans cesse les règles du jeu. Essayez donc de jouer à la belote avec un joueur de tarot qui critique en permanence la façon dont vous comptez les points ! C'est bien ce comportement du surefficient qui dérange les autres en société : quoi qu'il fasse, sa non-adhésion transparaît. On remarque son manque d'enthousiasme, son côté narquois. Il ne joue pas le jeu, il ne donne pas la bonne réplique, il casse l'élan et douche l'enthousiasme des autres joueurs.

La règle, c'est la règle !

Quand vous voulez adhérer à un club ou à une association, vous remplissez le formulaire d'inscription, tel qu'il vous est présenté : Nom, Prénom, Adresse, etc. Vous pouvez vous interroger sur la pertinence des informations demandées, mais certains champs de réponse sont obligatoires. Si vous ne les remplissez pas, le bulletin ne sera pas validé. On pourrait dire qu'il en va de même pour notre société. Si vous ne remplissez pas les bonnes cases, vous ne serez pas intégré.

L'implicite qui vous échappe est finalement le même depuis l'école maternelle : obéis au système sans le questionner et tu en seras récompensé. En matière de règles sociales, on attend de vous une forme d'obéissance par avance, une adhésion de principe aux règles collectives. C'est un échange de bons procédés : si tu adhères aux règles, alors le groupe te confirmera ton appartenance. Une fois que l'on a compris cela, tous les rituels qui vous semblaient absurdes prennent sens.

Combien de fois ai-je entendu un surefficient critiquer ces entretiens d'embauche, mal conçus, « qui ne permettent absolument pas de mesurer la compétence du candidat ! » C'est une erreur d'appréciation. Ils sont très bien conçus pour tester la principale compétence qu'on attend de vous : votre instinct de soumission qui permettra de vous intégrer à une équipe elle-même soumise au système. C'est ainsi que toute jeunette, j'ai raté le concours d'entrée à Air France. Il y avait une épreuve de groupe dont la consigne était de construire ensemble « la ville du futur ». Je ne comprenais pas pourquoi les autres candidats tenaient tant à mettre les HLM à côté de la voie ferrée. J'avais le bon ratio taille-poids-esthétique et ma visite médicale était valide. J'étais celle qui nageait le plus vite. Je connaissais les gestes de premiers secours et les règles de sécurité aéronautiques par cœur, mais mon discours gauchiste humaniste à propos des HLM n'a pas dû plaire du tout aux examinateurs ! Heureusement pour moi, les compagnies aériennes régionales étaient moins regardantes sur cet aspect des choses et ont accepté, non sans mal, l'employée subversive que j'étais.

Il en va de même pour les diplômes. Mathieu, étudiant en troisième année d'architecture, me dit : « J'ai beaucoup déprimé et angoissé jusqu'à ce que je comprenne le problème : ce que

j'apprends à l'école d'archi, c'est juste à passer le diplôme. Je ne serai pas du tout prêt à exercer le métier d'architecte quand j'aurai ce bout de papier ! » Le contenu des études et les modalités d'obtention des diplômes sont une grande source de malaise pour la plupart des surefficients. C'est certainement ce qui alimente le plus leur sentiment d'imposture.

Isabelle me raconte une récente discussion fort pénible avec un convive en soirée. C'était à propos des ondes 5G. Elle argumente factuellement, il répond des aberrations et des contre-vérités, la discussion s'envenime. Elle attend d'être dos au mur pour avouer qu'elle a un diplôme d'ingénieur. Son interlocuteur la quitte profondément vexé. Je commente : « Si vous aviez dit tout de suite que vous êtes ingénieur, vous n'auriez pas perdu tout ce temps à argumenter face à un profane et vous n'auriez pas humilié votre interlocuteur. Il a dû penser que vous aviez fait exprès de le laisser s'enliser pour mieux le faire passer pour un con. Pourquoi ne pas l'avoir dit d'entrée ? » Isabelle, toute gênée, me répond d'une voix hésitante : « Parce que je sais trop comment se passent ces diplômes ». Effectivement, on le sait : les études universitaires sont plombées par leur conformisme et gangrenées en interne par les jeux de pouvoir. Ça ne changera pas de sitôt. Alors, pour ne plus vivre votre diplôme comme une imposture, prenez-le comme le « un » dans un jeu de cartes. Au tarot, il ne vaut qu'un point, mais à la belote, c'est un as. Votre diplôme a exactement la valeur que lui donne le monde normopensant. Ne le dépréciez plus. En parallèle, pour être en accord avec vos propres exigences, considérez que le vrai apprentissage commence après le diplôme, et complétez votre formation à votre rythme et à votre idée.

Pour ne plus être en contestation permanente du système, le mieux est d'accepter une fois pour toutes l'idée que les règles sont forcément arbitraires, que tester la soumission au système lors d'un entretien d'embauche est une raison aussi valable que de tester la compétence technique du candidat. S'il est techniquement compétent, mais humainement imbuvable, ce sera contre-productif pour l'entreprise. Bref, la règle, c'est la règle ! Pourquoi à quelques millimètres près est-on « hors-jeu » ? Parce que.

Du rite d'initiation au bizutage

La société considère que faire partie du groupe se mérite et que vouloir s'en affranchir se punit. Si vous n'êtes pas des nôtres, alors vous êtes des autres et vous menacez le groupe. Les électrons libres, encore plus subversifs, doivent rapidement réintégrer le rang. De tout temps, la communauté a testé et éprouvé la loyauté de ses membres et leur obéissance aux codes collectifs. De tout temps aussi, les contrevenants ont payé cher leur sédition. On a exclu les « brebis galeuses » des tribus et brûlé les sorcières, ces femmes trop libres qui prétendaient choisir leurs amants. On créa l'Inquisition pour débusquer les dissidents religieux qui osaient questionner la doctrine. On traqua les communistes aux États-Unis et les capitalistes en Union soviétique... Dans le même esprit, peu de gens le savent, mais le « charivari » médiéval était loin d'être un chahut inoffensif. C'était un rituel punitif populaire visant à sanctionner les personnes ayant enfreint les valeurs morales ou les traditions de la communauté. Les récalcitrants étaient rossés et humiliés jusqu'à ce qu'ils se soumettent. Jusqu'à il n'y a pas si longtemps, malgré leur violence et les traumatismes qu'ils généraient, les bizutages étaient considérés comme d'inoffensifs rituels d'incorporation. Aujourd'hui,

on essaie de faire en sorte que les « journées d'intégration » des grandes écoles soient plus festives et plus pédagogiques⁷. La violence du groupe face à l'indépendance ou à la dissidence d'un de ses membres n'est pas moindre aujourd'hui, mais elle est moins physique : elle se fait de plus en plus par harcèlement et par réseau social interposé. On parle de « lynchage médiatique ». C'est toute la synergie du groupe qui se défend contre les éléments perturbateurs. Il y va de la cohésion de l'ensemble.

Les représailles promises aux dissidents

J'ai longtemps cru que les normopensants ne comprenaient rien au harcèlement. Cela donnait une explication acceptable à leur passivité qui me semblait souvent confiner à de la complicité. La découverte de la règle « On ne dérange pas les puissants dans leurs magouilles » a ajouté une dimension de crainte et de soumission à leur inaction. Cela restait acceptable, même si ça me paraissait un peu lâche. Mais je suis aujourd'hui convaincue que, dans une grande majorité des cas, les normopensants estiment que le surefficient harcelé l'a bien cherché et ne l'a pas volé ! Après tout, n'est-ce pas une juste punition pour ceux qui troublent l'ordre et ne standardisent pas leurs comportements ? Cet employé excité qui se met sans cesse en avant, qui veut révolutionner le service et qui épuise tout le monde, il faut bien que quelqu'un se charge de le calmer et de lui apprendre la vie ! Évidemment, ça ne sera pas clairement dit. Mais cela transparaît déjà dans le discours tenu par beaucoup d'établissements scolaires face au harcèlement des collégiens : c'est la victime de harcèlement qui a « des problèmes d'intégration », quand bien même irait-elle jusqu'au suicide, cela ne prouvera que sa fragilité mentale. L'élitisme est un phénomène très

darwinien : pas de pitié pour les faibles ! Je suis la première choquée d'écrire cela et d'émettre cette hypothèse, mais j'ai bien peur qu'elle soit juste. Chaque milieu a ses règles du jeu, y compris la mafia. Celui qui ne les connaît pas ou qui ne les respecte pas s'appelle « un cave » et le paie très cher.

Mais la loi du silence ne concerne pas que les milieux mafieux. N'appelle-t-on pas l'armée « la grande muette » ? Récemment, le #pasdevague a fleuri dans l'Éducation nationale pour dénoncer à quel point l'institution avait horreur de voir pointer ses manquements.

L'omerta ou la loi du silence

Vous avez maintenant assez d'éléments pour comprendre pourquoi les lanceurs d'alerte paient si cher leurs révélations. Pour les normopensants, la frontière entre lanceur d'alerte et délateur n'est pas définie selon les mêmes critères que pour les surefficients. L'un juge l'information à l'aune de sa véracité, l'autre aux remous qu'elle va provoquer. J'ai découvert récemment que la notion de « diffamation » en justice ne concerne pas les fausses rumeurs mais les informations, même véridiques, qui peuvent atteindre l'honneur de quelqu'un.

Entre ceux qui détestent les vagues et ceux qui ont horreur du mensonge, les manipulateurs orchestrent la partie, mentant des deux côtés et jouant les amplificateurs. Ils savent aggraver le scandale d'un côté pour augmenter les représailles de l'autre. Votre sens de la justice et de la vérité vous attire beaucoup d'ennuis. On vous le dit depuis l'enfance : « Toute vérité n'est pas bonne à dire » ; « Beaucoup préfèrent un mensonge sucré à une vérité amère ».

Les dictons ne manquent pas pour alerter sur les dangers de dire la vérité. Mais trop souvent, le surefficient ne sait pas se taire et se fait piéger par sa sincérité.

C'est Marie-Hélène qui m'a donné le meilleur éclairage sur ce mécanisme. Elle m'explique : « Moi, je lis le langage non verbal des gens. Alors, je sais toujours quand l'autre me ment. Si une personne me dit qu'elle trouve mes rideaux magnifiques alors que c'est faux, je m'en rends immédiatement compte. Ça me vexe qu'elle me mente et qu'elle fasse semblant de les aimer. Je préfère qu'elle dise que ce n'est pas le genre de déco qu'elle apprécie. Je peux tout à fait le comprendre et j'apprécierai son honnêteté. Du coup, inversement, je crois que les autres lisent aussi le langage non verbal, qu'ils verront tout de suite que je n'aime pas leurs rideaux. Alors, pour éviter de les vexer, je dis la vérité. » Je conclus : « Et c'est comme ça que vous les vexez en leur disant que leurs rideaux sont moches, pour ne pas les vexer en leur mentant ! » Nous en rions toutes les deux, mais c'est bien le processus sous-jacent.

Dans le monde normopensant, on ne dit pas ce qu'on pense, on dit ce qui doit être dit en de telles circonstances. Tout est codifié. Si on vous invite à dîner, vous devez trouver le repas délicieux. Point. Si on vous demande ce que vous pensez des rideaux, vous devez les trouver très beaux. Point. C'est pourtant simple ! Maintenant, si vous tenez vraiment à votre sincérité, trouvez un compromis éthique entre cette règle de courtoisie et votre appétence pour la vérité. Utilisez votre créativité pour trouver des formules intermédiaires : louez les intentions ou efforts fournis, plutôt que le résultat, ou dites sincèrement que les rideaux sont en parfaite harmonie avec le reste de la décoration.

Les figures de style qui nous font croire qu'on a le choix quand on ne l'a pas, qui semblent consultatives, mais qui attendent implicitement notre adhésion sont une des grandes spécialités normopensantes. Elles sont une source inépuisable de malentendus. D'un côté, la formulation interrogative sert juste à ne pas donner un ordre trop brutal. De l'autre, la personne surefficiente se croit réellement consultée et pense avoir le choix. Lorsque cet implicite n'est pas capté par son destinataire, la déception est immense des deux côtés. L'émetteur est dérouté par votre insurrection, le destinataire est scandalisé de découvrir la contrainte sous-jacente. Pourquoi me demander mon avis, si c'est pour passer outre ? De plus, la soumission au système implique d'avoir le bon masque en toutes circonstances. On appelle cela « faire bonne figure ». Le consensus veut que lorsqu'on a accepté, même en étant contraint, on fait comme si on était content et on ne fait pas sentir à l'autre qu'il nous a forcé la main.

Vous comprenez maintenant pourquoi ce genre de répliques est à éviter :

« Bon, toujours d'accord pour la réunion demain ?

– Je t'ai déjà donné mon avis : elle est inutile, mais à ce que je sache, tu ne m'as pas laissé le choix ! »

Respecter les codes et les procédures (aussi absurdes paraissent-elles) sert essentiellement à rassurer sur le fait que vous n'allez pas semer la pagaille. C'est surtout cela qu'on vous demande ! Paradoxalement, les vrais imposteurs savent parfaitement mimer et feindre la soumission aux règles, tout en en faisant qu'à leur tête. Inversement, les surefficients transmettent souvent sans même le savoir, juste par leur comportement, un message digne de Cyrano : « Vos simagrées ne m'intéressent pas.

Je méprise toutes les mascarades. Je tiens trop à ma liberté. » qui insécurise complètement leurs interlocuteurs. C'est ainsi qu'ils se font évincer et qu'ils s'attirent le plus de ressentiment. N'oubliez jamais que le normopensant, complètement inséré dans le récit collectif, joue le sens de son existence dans sa posture ! Là est la colère contenue qu'on lit dans son regard lorsqu'on viole ses règles. Maintenant que vous avez compris tout cela, vous avez le choix : vous pouvez ménager vos interlocuteurs ou les bousculer, au choix, mais en conscience. Si le système n'est jamais secoué, il va se refermer sur lui-même et se scléroser. C'est là où nous avons sans doute un rôle à jouer.

La normopathie

Certes, les empires apportent la paix, la culture et la prospérité... mais pendant un certain temps, seulement. Par la suite, ils étouffent la créativité, se mettent à stagner, s'asphyxient sous leurs procédures administratives et leur corruption des élites, puis tombent en décadence, avant d'être renversés. La maladie des empires est la normopathie : un besoin de standardisation excessif.

Vouloir tout formater a beaucoup d'inconvénients. La logique de tiers exclu rend la différence menaçante et génère des conflits. Dans les cas extrêmes d'intolérance, c'est la peur qui est aux commandes du rejet, la fameuse « phobie » qui se décline de mille façons : xénophobie, homophobie, grossophobie, glottophobie... et qui peut rapidement se transformer en haine et en violence. Au nom de cette trouille de l'autre et pour l'apprivoiser, on essaie au maximum de formater, de normaliser, d'unifier, de standardiser. Les choses et les comportements, d'abord, puis les valeurs et les idées ensuite,

jusqu'à raboter les personnalités. Des voix s'élèvent régulièrement contre la « pensée unique » et le « politiquement correct », mais en réaction, la propagande et la censure s'intensifient ainsi que la violence de la répression. Complotiste ! Ultracrépideur ! Les rares dissidents font s'étrangler de rage les puissants et paient souvent très cher leur insolence : licenciement, radiation, diffamation ou internement... Les pseudo-démocraties sont de moins en moins en reste sur les dictatures dans l'art de faire rentrer dans le rang les opposants. Les partisans de la servitude volontaire trouvent ça juste, les autres finissent par apprendre la prudence.

Mais quelqu'un s'est-il posé la question de ce qui se passerait si on allait au bout du raisonnement ? Et si ce fantasme de normalité s'incarnait pleinement ? Si tout le monde était pareil et parfait selon les critères de la norme, à quoi ressemblerait la vie ? Chacun dans sa case, tenant sa posture et débitant son texte, sur le ton convenu, donc attendu. Il n'y aurait plus d'imprévu, plus d'émotion forte, plus de créativité... Ce serait un monde morne, prévisible. Les humains seraient en uniforme, auraient des coiffures similaires, respecteraient les codes et les modes et donc se comporteraient comme des robots. Pire : ils penseraient tous la même chose. Deviendrons-nous des petits Mickey consuméristes faisant sagement la queue en caisse ? Est-ce vraiment un monde qui fait rêver ?

En fait, la normalisation tue l'émerveillement. L'être formaté acquiert des idées toutes faites et des préjugés, se laisse engluier dans l'immense force d'inertie de l'opinion et finit par trouver anodin et sans intérêt ce qui devrait l'émerveiller. Inversement, cela banalise aussi ce qui devrait nous scandaliser. Et la standardisation a d'autres effets pervers. Par exemple, ranger les enfants par classe

d'âge : mais quelle mauvaise idée ! Cela les empêche avant tout d'apprendre les joies de la diversité. Les plus grands y perdent l'occasion d'exercer leur bienveillance, leur patience et leur tolérance avec les plus petits. Les petits manquent de modèles pour grandir et ne peuvent rien apprendre des grands. En revanche, le système qui veut mettre sur un pied d'égalité des enfants qui, étant au même stade, ne peuvent rien s'apprendre mutuellement, engendre la compétition et la jalousie. Ils apprennent très vite à exclure celui qui ne « joue pas le jeu » par lequel eux-mêmes doivent se sentir exister.

Et voilà le genre d'adultes que cette façon d'éduquer engendre : de vrais c... qui n'ont plus beaucoup d'humanité, comme le raconte un parent d'enfant handicapé sur un forum : « Je récupère mon fils en pleurs à la garderie. C'est le seul de ses copains à ne pas être invité à un anniversaire. Il est en fauteuil roulant, voilà la raison. Je lui explique quoi à 4 ans ? Que les gens sont des merdes ? Qu'il faut s'habituer à être exclu ? Bref. »

La normopathie commence enfin à être considérée comme une maladie mentale. Le normopathe est un individu qui renie sa vie intérieure et organise sa vie autour d'un seul but : être validé sur le plan social. Il se consacre exclusivement à l'exercice de la superficialité, du vide, de l'imitation insensée. Au point de se transformer en objet. Tôt ou tard, l'insatisfaction chronique et la sensation (objective) de vide intérieur arriveront. Pour se soigner, le normopathe doit retrouver son unicité, le droit d'être différent et comprendre qu'il n'y a rien de plus anormal que d'être obsédé par la normalité.

La vie, c'est la biodiversité. L'humanité, c'est la neurodiversité. Heureusement que les surefficients sont là pour le rappeler avec leurs gaffes, et pour apporter l'oxygène de leurs impertinences ! On commence à s'en rendre compte : les forêts mélangées sont plus productives et plus résistantes que les plantations uniformes où tous les arbres tombent malades en même temps de la même maladie. Associer des espèces très contrastées en termes de besoins, comme feuillus et conifères par exemple, opère des miracles, car chaque espèce protège l'autre : la chenille attirée par la sève du pin sera repoussée par l'odeur du bouleau. Idem pour la permaculture dont les performances de production sont exceptionnelles. J'espère qu'il en sera un jour de même chez les humains pour l'acceptation de l'atypisme et des « minorités ». L'objectif à long terme est de sortir de la logique du tiers exclu et de revenir à la bio et neurodiversité. Le concept fait son chemin.

« Je cherche mon pays là où on apprécie l'être-additionné, sans dissocier ses multiples strates. Je cherche mon pays là où s'estompe la fragmentation identitaire. Je cherche mon pays là où les bras de l'Atlantique fusionnent pour donner de l'encre mauve qui dit l'incandescence et la douceur, la brûlure d'exister et la joie de vivre. Je cherche mon territoire sur une page blanche ; un carnet, ça tient dans un sac de voyage. Alors, partout où je pose mes valises, je suis chez moi. »

Fatou Diome *Le Ventre de l'Atlantique* [8](#)

Notes

1. La population mondiale était estimée à 7,8 milliards en mars 2020.
2. En 2000, la guerre représentait 1,5 % des décès contre 2,25 % par accident de la route et 1,45 % par suicide.
3. Les non-initiés nous interpellent dans l'aéroport pour nous demander où sont les toilettes et à quelle porte arrive l'avion de leur cousine Berthe.
4. TINOCO Carlos, BLASCO Philippe et GIANOLA Sandrine, *Les « surdoués » et les autres*, J.-C. Lattès, 2018.
5. Observez au passage la maîtrise que Carlos Tinoco a du dialecte universitaire.
6. Les joueurs occasionnels se plaignent d'avoir un mauvais tirage. Les joueurs professionnels savent que la donne est fluctuante et qu'au fil des parties, on aura eu toutes les cartes en main.
7. Il y a encore eu récemment un mort par noyade, une école militaire ayant eu l'idée stupide et sadique, en guise de bizutage des nouveaux élèves, de leur faire traverser à la nage et de nuit, un lac à 10 °C.
8. DIOME Fatou, *Le Ventre de l'Atlantique*, éditions Anne Carrière, 2003.

Chapitre 7

Le *freestyle* des surefficients

Nous l'avons vu précédemment, le processus d'unification de l'humanité vise une stabilité sociale, donc la paix et la sécurité de tous. Les postures permettent de se situer rapidement les uns par rapport aux autres et de savoir comment se comporter. La connivence crée le lien : si tu respectes mes codes, alors tu fais partie de mon monde. En toute sécurité, nous pourrions socialiser en nous donnant la réplique attendue dans ce contexte. Que c'est reposant ! Mais c'est sans compter sur l'intrusion du surefficient dans la pièce de théâtre, en roue libre et en impro totale. Oui, on pourrait le dire, comme un chien fou dans un jeu de quilles !

Romain se rend dans son agence bancaire pour demander un prêt pour changer de voiture. C'est une nouvelle conseillère qui le reçoit. Il remarque sur son bureau la photo d'un désert. Intrigué, il pose la question. Elle lui confirme qu'il s'agit bien du désert de Gobi, qu'elle est fan de trekking et notamment plutôt dans les endroits désertiques et sauvages. Romain aussi est fan de voyages et d'aventure. Ils commencent à échanger sur leurs périples respectifs, sur leurs impressions de voyage et sur les anecdotes qui ont ponctué leurs pérégrinations. La conversation est gaie et animée. De fil en aiguille, ils découvrent qu'ils partagent le même rêve : rencontrer les chamans de Sibérie.

Or, Romain a programmé ce voyage initiatique pour l'été prochain, avec quelques copains. Il propose spontanément à cette sympathique conseillère de se joindre à eux.

La suite de cette histoire, pour un surefficient qui se respecte, c'est que la charmante conseillère accepte d'enthousiasme et qu'ils fassent ensemble ce merveilleux voyage dont ils rêvaient l'un et l'autre. Le fait qu'ils ne se connaissent pas une heure plus tôt et qu'ils prennent une décision aussi engageante sans autre information ne vous dérangera pas. La vie est faite pour nous surprendre ! Elle doit être magique, fonctionner sur des coups de cœur, des coups de tête, des coups de folie. Grâce à leur ouverture d'esprit, ces deux fans de voyage se seront ainsi offert une merveilleuse opportunité de vivre un moment exaltant ! Les plus romantiques d'entre vous leur prédisent même déjà une belle histoire d'amour. Pourtant, les choses se passent rarement bien quand elles sont décidées ainsi. On n'est pas au cinéma. Dans la vraie vie, ce plan a toutes les chances de virer à la galère ou à l'abus. D'ailleurs, si vous regardez de plus près, la plupart de vos ennuis sont venus de ce type de situations au cours desquelles vous êtes sortis du cadre initial. Cadre ? Quel cadre ? Eh bien, sans doute l'avez-vous déjà oublié : au départ, Romain venait juste se renseigner sur un prêt pour s'acheter une voiture.

Les dangers du hors-piste

J'ai entendu tant d'histoires de ce genre dans mon bureau ! Quand vous me les racontez, vous êtes bien les seuls à ne pas avoir deviné le borbier dans lequel vous alliez vous fourrer. Vous avez un art consommé pour vous attirer des ennuis ! Pas de filtre, pas de

protection, pas de cadre... Toutes les options restent ouvertes. Commencer une conversation sans savoir où on va et en oubliant très vite pourquoi on se rencontre est une spécialité de surefficient. Le problème est que les autres personnes sans cadre sont les manipulateurs qui sont, de surcroît, des profiteurs sans foi ni loi. Voilà pourquoi vous les aimez : seuls les manipulateurs saisissent les opportunités que vous leur tendez. Les gens structurés n'accepteront jamais de partir en voyage avec quelqu'un qu'ils ne connaissent pas une heure plus tôt. Ils ne l'auraient pas proposé non plus, d'ailleurs. Comment pouvez-vous justifier un tel manque de protection et de discernement ? Hors cadre, vous êtes juste en danger. La magie ne peut pas opérer si vous ne vous structurez pas. Faute d'avoir pu comprendre et appliquer les codes neurotypiques, vous êtes en *free style* permanent, dans une mer de possibles, certes, mais infestée de requins.

En raison de son étroitesse, vous n'avez pas pu vous insérer dans le récit collectif. Cela vous oblige à naviguer dans vos relations, seul, sans guide, sans carte et sans boussole, en vous fiant uniquement à votre ressenti, lui-même brouillé par votre méconnaissance des implicites. Hors du pré carré des codes normopensants, on est sans limites, dans une zone trouble. Ai-je encore débordé ? Suis-je bien dans le ton ? Comment le savoir quand on ne connaît pas la pièce qui se joue et qu'on est en improvisation permanente ? Aborder les relations humaines, sans filtres, sans codes, sans protection, sans préparation est profondément anxiogène et potentiellement dangereux.

Faute d'avoir pu définir leurs limites, les surefficients recadrent trop tard, quand ils ne sont pas atteints de jusqu'au-boutisme : trop centrés sur l'autre, trop à l'écoute de son point de vue, ils donnent

trop vite un oui de principe, puis se croient trop engagés pour reculer. En communication, le surefficient finit toujours par ressentir un malaise, une gêne d'en avoir trop dit, trop montré, une honte de soi, un étrange sentiment de dégoût : c'est seulement à ce moment-là qu'il prend conscience des transgressions qu'il a commises, sans savoir à partir de quand elles se sont produites. Il vit *a posteriori* ses relations comme ambiguës, malsaines, confuses... Mais comment faire autrement ? Jusqu'où peut-on aller dans l'intimité avec l'autre ? Dans cette communication sans cadre, sans posture ni connivence, les surefficients se mettent dangereusement à nu. Voilà pourquoi, à force d'être blessés, ils s'épuisent, se découragent et finissent par s'isoler, ce qui leur sera aussi reproché. Mais qui a pris la peine de vous expliquer tout cela et qui vous a appris comment vous protéger ?

Un cadre et des codes sur mesure

S'il y a bien une compétence normopensante qu'il faut absolument vous approprier, c'est le fait de savoir cadrer vos interactions ! Évidemment, le cadre normopensant ne correspond pas à votre fonctionnement. Mais rien ne vous empêche de fabriquer votre structure, à vos mesures, en accord avec votre éthique et répondant à vos besoins. Vous avez le droit d'être en sécurité dans vos relations. Savoir quoi dire et à qui, comment vous comporter dans quelle situation, avouez-le, vous en rêvez ! Maintenant il va falloir vous l'autoriser, car à la lecture de ce qui suit, toutes vos réticences vont s'activer.

Vous le reconnaissez vous-même : « Ce n'est pas qu'on ne veut pas se socialiser. C'est qu'avec le peu de repères qu'on a dans les

règles sociales, c'est trop difficile de construire et d'entretenir une relation ! ». Mais au fur et à mesure que vous découvrez les codes sociaux, vous allez de consternation en désillusion, faute d'en comprendre la logique sous-jacente, et vous les rejetez vigoureusement ! « C'est de l'hypocrisie ! Je ne veux pas jouer un rôle ! Parler pour ne rien dire, ça ne m'intéresse pas ! Je veux rester moi-même ! Je veux garder ma spontanéité ! » Alors, parlons-en de cette spontanéité ! Elle est la cause de tous vos déboires, parce que vous la confondez avec de l'authenticité. Pourtant, être spontané, ce n'est en aucun cas être authentique. Ces deux concepts sont même quasiment aux antipodes. Laissez-moi vous expliquer à quel point vous vous trompez d'objectif en voulant rester spontané : lorsque je suis spontanée, je réagis à chaud, sans aucun recul, d'une manière « réflexe », automatique. Tout se passe hors du champ de ma réflexion, d'une façon impulsive et émotionnelle. De ce fait, ma réaction sera toujours la même, puisqu'elle est inconsciente et indépendante de ma volonté. Dix fois, en appuyant sur le même déclencheur, on obtiendra la même réaction, car être spontané, c'est rester dans des automatismes préprogrammés. Quelle aubaine pour les manipulateurs ! Dès qu'ils ont trouvé sur quels boutons appuyer pour vous bouleverser, ils ne se privent plus de les utiliser ! Commencez-vous à voir les inconvénients d'être spontané ? Beaucoup de gens se cramponnent à leur spontanéité, croyant que s'ils réfléchissent à ce qu'ils vont dire et faire, cela les rendra calculateurs. Mais pas du tout ! Être authentique, c'est réagir, non plus avec ses émotions, mais avec son cœur et sa conscience, en accord avec ses valeurs. L'authenticité, c'est le fait de mettre de l'attention et de l'intention dans nos interactions. Mesurez-vous maintenant la différence que cela fait ? Cela vaut le coup de lâcher sa spontanéité pour aller vers plus d'authenticité !

Un des premiers principes en PNL est : « Communiquer sans objectif, c'est voyager sans destination¹. » Mettre de la conscience dans sa communication, ce n'est pas être hypocrite ou calculateur, c'est vouloir que l'interaction se passe au mieux pour les protagonistes. C'est aussi se donner le droit d'être protégé. Les manipulateurs naviguent eux aussi hors des règles et du récit. En vous donnant un cadre personnel, vous ne risquerez plus de les attirer ! On trouvera normal de s'informer et de respecter des coutumes locales dans des contrées lointaines pour ne pas blesser les autochtones. On peut faire le même effort pour ses concitoyens : au lieu de les juger, comme le dit un proverbe indien, « marchez donc trois lunes dans leurs mocassins ! »

Comment construire son cadre

Prenez le cadre relationnel comme une ossature, une charpente qui vous soutient et vous structure, et non plus comme un carcan ou un coffrage qui vous emprisonne. Celui-ci sera conçu par vous, sur mesure, souple et solide comme un exosquelette qui aide et accompagne le mouvement, ou comme ces équipements d'aide à la conduite que l'on trouve de plus en plus souvent sur les véhicules neufs : caméra de recul, signal anticollision, correcteur de trajectoire... sans compter les airbags et le service d'appel d'urgence : tout pour votre sécurité !

Un vrai code de conduite

Dans un cadre professionnel, vous sauriez parfaitement respecter « le secret professionnel » ou une clause de confidentialité, si on vous le demandait. De même, sachant que vous représentez votre

entreprise quand vous en portez l'insigne, vous sauriez être courtois au volant d'une voiture de fonction ou rester poli face à la clientèle. C'est exactement ce que je vous propose à titre personnel : embauchez-vous comme étant votre chargé de communication ou votre porte-parole et donnez-vous un cahier des charges très détaillé pour protéger votre image et votre intégrité.

Pour commencer, posez-vous en conscience un certain nombre de règles et d'interdits personnels. Tout cela se réfléchit à froid et en amont en tenant compte de vos déboires les plus fréquents.

Par exemple, « Je ne parle plus de ma vie personnelle aux gens que je ne connais pas ». Une clause de confidentialité protège maintenant mon jardin secret. Cela implique d'apprendre à ne plus répondre aux questions, à faire semblant de parler de soi sans rien dire de réellement intime, à savoir vite changer de sujet et à reprendre le contrôle de la conversation en questionnant son interlocuteur pour que ce soit lui qui cause...

Voici d'autres exemples :

- Je ne fais aucune proposition personnelle dans un cadre professionnel.
- Je ne prête pas mes livres (pleins d'annotations intimes) aux inconnus.
- J'attends au moins la troisième rencontre avant d'accorder ma confiance à quelqu'un.
- J'écoute mon intuition, surtout quand elle ne sent pas la personne.
- Je m'oblige à faire établir au moins trois devis quand je veux faire des travaux ou faire un achat conséquent.

- Jamais d’urgence : je me donne toujours tout le temps nécessaire pour étudier les possibles, plus au minimum 48 h de réflexion personnelle avant d’accepter. Même si j’ai fait patienter l’autre, je m’autorise à refuser.
- Je demande régulièrement à mon cœur et /ou mon âme :
« Comment ça va pour toi ? Est-ce juste ? »
- ...

Préparez vos entretiens

Vous sachant novice en la matière, vous devriez donc prendre l’habitude de préparer soigneusement presque tous vos entretiens en amont et vous border vous-même. Fixez vos objectifs pour ne pas risquer de sortir du cadre. Cela implique de bien vous renseigner sur vos interlocuteurs, sur leur boîte, sur la matière que vous allez devoir aborder. Créez-vous des canevas de préparation : Pourquoi on se voit ? De quoi sommes-nous censés parler ? Quel est l’objectif de cette rencontre ? Posez-vous des interdictions de sortie de cadre : être trop amical, faire des propositions personnelles, prêter un livre, envoyer un lien culturel, parler de sa vie personnelle, même juste de ses vacances. Lors d’une première rencontre professionnelle, cela n’a rien à faire là. Même lors d’une deuxième, d’ailleurs. Si cette personne doit devenir un(e) ami(e), cela se fera avec le temps. Ne soyez pas si chaleureux ou si affectueux dans un cadre non intime. Romain aurait dû rester centré sur sa demande de prêt et noter dans un coin de sa tête que sa nouvelle conseillère semblait fort sympathique. À l’issue de vos rendez-vous, faites un bilan sans vous juger et prévoyez comment réajuster : une prochaine fois, je serai plus attentif à tel ou tel aspect.

Installez des voyants de contrôle

Comprendre l'autre ne consiste pas à lui appliquer ma façon de penser – « *Moi, à sa place, je...* » – et encore moins à savoir mieux que lui comment les choses devraient se résoudre. C'est, au contraire, se mettre à sa place et essayer de voir les choses de son point de vue. Quand il manque tous les implicites, ce n'est pas simple. Je trouve souvent paradoxal de disposer d'une telle qualité d'écoute et d'empathie pour en retirer une compréhension si nulle des postures ! Maintenant que vous avez accès à la logique sous-jacente, ça devrait s'arranger.

Votre empathie doit pouvoir fonctionner aussi bien pour comprendre et aider une personne en souffrance, ce que vous savez bien faire, que pour pouvoir neutraliser un adversaire après avoir cerné sa façon de fonctionner. Si nous y regardons de plus près, sauf à se soumettre et à se suradapter, nous sommes presque tout le temps en train de négocier. Développer cette compétence devrait vous amuser. Rappelez-vous : la vie est un grand Monopoly® ! En l'occurrence, là, il s'agit plutôt de jouer au poker, donc d'apprendre à répérer des indices précieux sur les « poker faces ». Vous devez devenir un expert pour capter les signaux faibles qui vous indiqueront la tiédeur de votre interlocuteur, le moment où il se ferme à vos arguments ou quand il estime que l'entretien a assez duré. Il regarde sa montre, il a dit trois fois : « Venez-en au fait. » Il se lève et vous raccompagne à la porte. Apprenez surtout à ne pas insister ! Je pense même que, d'une façon générale, vous devriez avant tout apprendre à écouter au maximum vos entretiens. Votre supplice durera moins longtemps et vous aurez moins de risques d'exaspérer votre vis-à-vis. Inversement, apprenez aussi à repérer quand vous

avez gagné ! Là aussi, inutile d'insister quand l'objectif est déjà atteint !

Les paroles s'envolent, les écrits restent. L'écrit est un espace où vous pouvez prendre tout le temps de laisser poser et décanter les choses. Avant d'envoyer un mail ou une lettre, prenez le temps de dormir dessus. Puis relisez attentivement votre texte en vérifiant qu'il ne contient que du factuel (QQOQCC : qui-quoi-où-quand-combien-comment), et rien de subjectif. Mettez-vous à la place de celui qui va le recevoir. Comment va-t-il le prendre ? Posez-vous en amont la question : « Comment je veux qu'il réagisse à ce courrier ? » Une étude a prouvé que la communication par mail est très différente des autres formes d'expression. En général, les mails positifs passent pour neutres, les mails neutres pour négatifs et les mails négatifs sont très violents ! Le sarcasme est encore plus infect et l'humour ne traverse pas les tuyaux d'Internet, même si vous ajoutez « LOL ». Faites sobre, factuel, avec un petit message positif. Au besoin, faites relire vos courriers par un ami modéré.

Respectez les codes de politesse

« Le tact, c'est la poudre que tu mets sur les fesses de tes phrases pour qu'elles soient plus douces². »

Respecter les codes sociaux, aussi « ridicules », « hypocrites » et absurdes soient-ils, c'est respecter l'autre, ne pas l'insécuriser, le bousculer et le violenter dans la relation. Respecter les codes sociaux, c'est aussi vous offrir à vous-même un espace sécurisé où vous limiterez les risques de gaffe. Non, les formules de politesse ne sont pas vaines et crispantes. Elles sont l'huile dans les rouages des relations, elles évitent de se chosifier les uns les autres. Non,

demander directement : « Tu peux me passer le dossier Ledurieux, ste plé ? », sans échanger quelques banalités en amont, n'est pas plus sincère ou authentique. C'est juste plus sec. Soyez moins affectueux, mais plus courtois. Dans la majorité de nos interactions, nous ne sommes là que pour collaborer dans un climat détendu et agréable, pas plus mais pas moins.

Il y a les intimes et les autres

Pour avoir des relations plus simples et plus fluides, il faut apprendre à bien différencier les personnes qui sont nos intimes et celles qui constituent notre tissu social.

Non, on ne peut pas être intimes, tout de suite, tout le temps, avec tout le monde.

Être intime avec vous : d'un côté ça doit se mériter ; de l'autre, ça doit donner droit à un régime spécial. C'est comme la soirée à l'opéra : s'habiller élégamment donne une dimension exceptionnelle à ce moment précieux. Ce que nous partageons dans notre intimité doit être hors norme. Comment pourrais-je savoir que je suis une de vos intimes si vous traitez tout le monde comme moi ? D'autre part, vous avez bien dû le remarquer : la plupart de vos interlocuteurs ne sont pas demandeurs d'intimité avec vous. Ils ont leur cercle, qui leur suffit et leur convient. Votre comportement intrusif les indispose. Gardez vos distances. Oui, je vous propose d'être plus froid, plus distant et de « désaffectiver » vos relations. Il y a un temps pour tout. Réservez votre espace intime à vos proches et à quelques initiés qui en valent vraiment la peine. Les autres constituent votre tissu social. Ils méritent votre politesse, votre respect et votre cordialité, mais

rangez vos comportements intrusifs et importuns, sous peine de vous faire rabrouer.

Ainsi, vous pouvez maintenant décoder correctement cet échange raconté sur Internet.

Cela se passe au supermarché, au rayon fromage à la coupe.

La cliente : « Ce doit être lourd de soulever ces meules de fromage ? »

La vendeuse : « Oui, je porte une ceinture pour le maintien du dos. Heureusement, je ne suis là qu'aujourd'hui en renfort. »

La cliente, pleine d'empathie : « Ce doit être d'autant plus difficile avec tout ce monde ? »

La vendeuse : « Non, il faudrait juste savoir ce dont vous avez envie afin que je vous serve. »

La cliente conclut son anecdote ainsi : « La serveuse n'a-t-elle pas perçu ma bienveillante attention à son encontre ? A-t-elle voulu se débarrasser de moi ? »

Bref, tentative généreuse d'échange verbal entre personnes physiques loupée.

Alors, qu'en pensez-vous ? Bien sûr, ça fait de la peine de sentir la frustration, l'incompréhension et le découragement de cette amatrice de fromage et de convivialité. Mais avec tout ce que vous commencez à savoir, était-ce le bon lieu, le bon moment et la bonne personne pour essayer de socialiser ? Il y a un temps pour tout. Un pour acheter du fromage, un pour bavarder, un pour se faire des

amis. Je sais que ça vous agace que l'on range les gens dans des cases, comme on range des livres et des CD dans des rayons. Pourtant, c'est drôlement pratique de savoir où chercher pour trouver les choses ! Le cadre et les postures, ça fait gagner du temps et ça simplifie la vie.

SOS amitié

Dans le cadre de vos intimes, les choses ne sont pas forcément plus faciles. Les surefficients et les normopensants ont des définitions de l'amour quasiment opposées. En version surefficiente, l'amour, c'est grandir ensemble, croître, évoluer, accompagner le changement et pousser l'autre vers son meilleur. C'est beau, n'est-ce pas ? Deux ballons d'hélium qui se hissent mutuellement vers le firmament. La version normopensante vous semblera plus terre à terre : s'aimer, c'est s'accepter tel que l'on est et ne pas se demander mutuellement de changer. Il y a beaucoup de tolérance dans cette approche et une acceptation inconditionnelle. S'il vous aime, un normopensant s'accommodera de qui vous êtes. Il appréciera vos qualités et fera avec vos défauts. En revanche, il n'aimera pas que vous sortiez de la case où il vous avait installé, pendant que vous serez agacé qu'il ne valide pas votre évolution. Franchement, les deux versions ont du bon. Ça vaut le coup de faire un mixte des deux versions et d'en prendre le meilleur. S'accepter plus tel qu'on est sans se demander d'être autre, mais accompagner souplement le mouvement de nos évolutions respectives.

En amour comme en amitié, vous êtes trop exigeant ou, plus exactement, vous êtes, excessivement et de façon irréaliste, exigeants. Vous vous plaignez souvent de ne pas trouver de partenaire ou d'ami qui partage vos centres d'intérêt, comme si

l'autre devait être votre jumeau, voire votre clone. Sans doute ses différences vous renvoient-elles à votre solitude structurelle ? Oui, vous resterez seul dans votre tête, à régner sur le royaume de vos pensées. Mais si ce n'est qu'une question d'échanger sur vos passions, il existe assez d'associations sportives ou culturelles pour trouver comment combler ce besoin. L'amitié, c'est tout à fait autre chose.

Posez-vous simplement la question : qu'est-ce que j'attends d'un ami ? La réponse est assez universelle : de l'écoute, du réconfort, de la confiance, pouvoir rire ensemble et partager des bons moments... et surtout qu'il soit là quand j'ai besoin de lui. Et réciproquement, pour que vous soyez aussi son ami. Est-ce que vous l'écoutez et le réconfortez ? Êtes-vous toujours là pour lui ?

Vous pouvez vous poser la même question à propos d'un(e) conjoint(e) : qu'est-ce que j'attends de notre relation ? Notez soigneusement vos réponses pour y revenir quand il / elle vous exaspère !

On a bien failli être copains

Dans les moments de crise, quand le récit collectif est bousculé, s'éveille chez le surefficient l'espoir de voir enfin le monde changer. Ils vont comprendre ! Ils vont s'éveiller ! Mais il est vite déçu : les normopensants ne souhaitent que le retour à l'équilibre antérieur, le plus vite possible. Après quelques remous, l'eau redevient dormante. Quelle déception de retrouver le monde d'avant !

À titre individuel, il en va de même. Parfois, un normopensant est déstabilisé dans son récit individuel par quelques aléas personnels.

Lui aussi peut être momentanément en perte de sens ou aux prises avec quelques angoisses. Cela crée une brèche d'intimité dans laquelle s'engouffre le surefficient. L'espace d'un moment, le normopensant apprécie pleinement les capacités d'écoute et d'empathie du surefficient. L'échange le réconforte. Comme tout le monde, il est soulagé de pouvoir poser ce qui est trop lourd à porter, mais ça ne durera pas. Comme il ne vise que le retour à l'équilibre antérieur, dès qu'il aura repris pied, il redeviendra distant, comme avant et sûrement même un peu plus. Le surefficient qui voyait l'intimité instaurée comme un progrès dans la relation en est extrêmement blessé.

Combien de fois m'avez-vous dit, amer : « Mes collègues, ils savent me trouver quand ça ne va pas, mais ils me fuient dès qu'ils vont bien ! » Alors, comprenez ce qui s'est passé pour lui. Un normopensant n'aime pas se confier. S'il vous a parlé, c'est parce qu'il était fragilisé. Vous en avez profité pour lui tirer les vers du nez. Maintenant, vous en savez trop sur lui et il vous craint. Autant à cause de ce pouvoir d'accoucheur que vous avez, que par ce que vous savez de lui à cause de tout ce qu'il vous a confié. Et en plus, vous revenez à la charge, pour essayer de l'entraîner à nouveau dans les confidences pour en savoir plus, alors que vous en savez déjà trop. Les moments d'intimité improvisés dont les surefficients sont si friands restent fugaces et embarrassants pour les normopensants. Alors, la prochaine fois que cela se produit, soyez discret, léger et n'insistez pas. Au contraire, validez le côté exceptionnel du moment. Dites à votre interlocuteur que vous le remerciez pour sa confiance et que tout ce qu'il vous a dit restera entre vous. Il sera rassuré et moins gêné de vous recroiser ultérieurement.

Allez, commencez à faire le tri dans vos relations et à hiérarchiser les niveaux d'intimité : vos intimes, vos potes, les copains, les collègues, le patron, les voisins, vos artisans, vos commerçants... Et attention aux commerciaux : ne prenez pas leur jovialité calculée pour un début d'amitié !

De toute façon, les relations intimes sont trop intenses pour alimenter du relationnel quotidien : c'est épuisant pour tout le monde, y compris pour vous, d'où votre tendance à vous isoler quand vous avez été trop irradié.

Sortez les doigts de la prise de courant ! Les relations paisibles sont reposantes.

Le domaine de la drague

Nous allons aborder maintenant le plus grand des malentendus qui puisse exister dans les relations interpersonnelles : la drague. Beaucoup des situations que vous me décrivez comme vous ayant posé problème contenait une dimension drague, d'un côté ou de l'autre, que vous n'avez absolument pas perçue. Parfois, je ne demande comment vous faites pour n'avoir vraiment rien capté.

Thibault se plaint à moi. Après plusieurs semaines d'amitié très chaleureuse, brusquement sa collègue s'est mise à lui faire la tête et ne lui adresse plus la parole. Il en est très peiné. Soupçonneuse, je lui demande ce qu'il a fait pour en arriver là. « Mais rien, se défend-il. J'ai été adorable ! » Je n'en doute pas, mais adorable comment ? Il était aux petits soins ! Il lui préparait le café, il l'invitait à déjeuner, il lui faisait des petits cadeaux... Il lui a même offert une boîte de

chocolats en forme de cœur. C'était chouette, cette amitié. Thibault est un très beau garçon. Il est homosexuel, mais ça n'est pas écrit sur son front. Je lui fais donc remarquer que son comportement pouvait tout à fait faire croire à sa collègue qu'il était amoureux d'elle et qu'il la draguait. Elle a dû être très blessée que ça ne soit pas le cas. Thibault semble sincèrement tomber des nues. « Mais non, je l'aime beaucoup, c'est tout ! » Je me fâche : « Enfin, Thibault ! Depuis quand on offre des chocolats dans une boîte en forme de cœur à quelqu'un dont on n'est pas amoureux ! » Penaud, Thibault me répond : « La boîte était si jolie, je n'ai pas résisté. » J'insiste : « Un cœur, c'est un message, quand même ! » Un message que Thibault n'a pas vu passer. « Non, je ne l'ai pas offert dans cet esprit-là. On était amis, c'était juste joli. Je voulais lui faire plaisir. »

Cet exemple peut vous paraître caricatural, mais je vous assure qu'il est véridique et loin d'être un cas unique. Ainsi Anne invite souvent un de ses fournisseurs à déjeuner « parce qu'elle l'aime bien » et qu'elle a horreur de déjeuner seule, ce qu'elle finit par m'avouer. Elle vit la même mésaventure que Thibault. Du jour au lendemain, ce fournisseur-ami ne lui répond plus au téléphone. Elle ne voit pas l'espoir amoureux qu'elle a provoqué en l'invitant plusieurs fois à déjeuner en tête-à-tête. Pas plus que Thibault, elle n'a conscience de sa propre beauté et de l'aspect sexualisé des relations. De même, Patrice envoie à une jolie femme un poème qui parle de plaisir et de désir, mais non, il n'a pas vu passer l'allusion. Lui ne retient que les fleurs et les oiseaux dans le texte. Je pourrais vous en citer tant d'autres ! Les transactions de drague sont les plus chargées en implicites. C'est donc celles qui vous échappent le plus. C'est aussi le domaine où vous vous mettez le plus en danger.

Lors des séminaires que j'ai suivis avec lui, Frank Farrelly nous donnait des clés très intéressantes pour comprendre les comportements et surtout les motivations humaines. L'une de ces clés m'a fort interpellée : un jour, il nous assena avec assurance que 80 % des gens sont obsédés par le sexe et toujours en quête d'une opportunité de rapport sexuel. Pour beaucoup, donc, une rencontre physique serait une aubaine à ne pas rater, ce qui les mettrait en permanence aux aguets d'un signe montrant que leur interlocuteur pourrait aussi être intéressé. Beaucoup de gens donc, pensant que l'autre est dans la même disposition d'esprit, capteront très vite une invitation sexuelle dans le moindre sous-entendu. Un sondage paru dans un journal quelque temps plus tard est venu enfoncer le clou que Farrelly avait planté. C'était il y a plus de vingt ans, je ne me souviens plus de l'article qui relayait ces chiffres, mais le pourcentage m'avait tellement interpellée que je m'en souviens textuellement : 46 % des gens interrogés avouaient avoir déjà fait l'amour avec le/la conjoint(e) de leur meilleur(e) ami(e). Cela venait confirmer les dires de Frank Farrelly et amenait d'autres interrogations : 46 % avouent... Et ceux qui n'avouent pas, combien sont-ils ? Le conjoint du meilleur ami, est-ce que cela veut dire que l'on va au plus près, au plus facile ? Cela fait presque une chance sur deux que votre meilleur(e) ami(e) se soit tapé votre conjoint(e). Énorme ! Enfin, pour finir de me convaincre, à la même époque, j'ai suivi en coaching plusieurs personnes d'un même village, proche de mon cabinet. J'ai ainsi eu l'opportunité, en recoupant les infos des uns et des autres, de constater que ce village en apparence si tranquille cachait de sacrées coucheries ! Un vrai lupanar Saint-Machin-de-Truc avec ses 3 000 habitants, sa jolie petite église et sa place du marché ! Frank Farrelly a très probablement raison. L'être humain est l'animal le plus sexué de la Terre. Les autres espèces

ont leurs périodes de rut et de chaleur, donc des moments d'accalmie dans leurs pulsions. Pour les humains, « elle court, elle court, la maladie d'amour de 7 à 77 ans »... De même, les autres espèces sont génétiquement programmées dans leur façon de vivre le couple, de la perruche inséparable qui restera veuve au décès de son unique conjoint au bonobo qui copulera librement avec tous, en passant par le manchot qui élève en couple ses petits en se répartissant les tâches. L'être humain a le malheur de pouvoir choisir sa sexualité. Les drames conjugaux surviennent quand on accouple une perruche à un bonobo. Bref, Sapiens est un sacré chaud lapin ! Quand son gros cerveau ne fabrique pas des peurs, il invente plein de trucs cochons. Aujourd'hui des applications de rencontre décomplexées permettent de trouver les partenaires disponibles pour un rapport sexuel dans un rayon de quelques kilomètres. Voilà qui devrait soulager les conjoints de meilleur(e) ami(e).

Inversement, de plus en plus de gens s'avouent asexuels, c'est-à-dire sans désir et sans pratique sexuelle, parfois depuis des années. Car, dans tous ces chiffres, il en reste un qui est aussi interpellant que les autres : si 80 % des humains sont obsédés par le sexe, qui sont les 20 % qui ne le sont pas et comment gèrent-ils cela ?

Loin de moi l'envie de vous transformer en obsédé sexuel si vous ne l'êtes pas³, mais il faut impérativement que vous puissiez quand même envisager que votre interlocuteur, lui, le soit. Eh bien oui, 80 % de probabilité, quand même ! Il me revient donc la lourde tâche de faire votre éducation sentimentale : comment savoir qui drague et comment ?

D'abord, envisagez que, dans huit cas sur dix, la personne en face de vous puisse avoir une idée derrière la tête est un bon début.

Ensuite, pensez à cette « notion de double sens » qui fait ricaner et qui émoustille la plupart des gens. Sans doute avez-vous déjà visionné ce moment considéré comme culte dans les bêtisiers où un jardinier vient parler d'entretien du gazon sur un plateau de télévision. Une réflexion coquine d'un des chroniqueurs donne un sens sexuel au mot « pelouse ». Le pauvre jardinier ne peut plus ouvrir la bouche sans que tous les invités de l'émission partent dans un fou rire. Donc, soyez attentif à ce que vous dites et au double sens que pourraient prendre vos paroles. Si vous avez affaire à un membre⁴ du groupe des 80 %, il ne manquera pas de le relever⁵, œil égrillard à l'appui. Si la conversation s'érotise, si les blagues de « cul » arrivent, vous êtes bien sur ce terrain.

À propos d'œil, nous avons abordé dans le chapitre sur les conversations de salon à quel point les conversations profondes créent un climat propice à l'intimité et peuvent faire inopinément tomber amoureux. Le regard joue aussi un rôle important. Quand on drague, le regard devient insistant, pénétrant⁶. Je le reformule dans l'autre sens : votre regard trop insistant et trop pénétrant peut donner l'impression que vous draguez. Respectez la danse légère des prunelles qui papillonnent, survolent, traversent les visages et ne plongent jamais profondément au fond des yeux de l'autre, sauf à vouloir le séduire. Ensuite viennent les confidences intimes : plus vous parlez de vos aventures sexuelles antérieures, plus vous amenez votre interlocuteur sur ce terrain. Ajoutez-y quelques allusions coquines, puis commencez à toucher l'autre : la main sur le bras, sur l'épaule... Les aspirants aux rapports sexuels vont s'approcher, se frôler, se coller... puis se prendre dans les bras... et plus si affinités.

Alors quels sont les marqueurs de drague ? Ceux que je viens de vous énumérer. Vous me dites souvent que vous ne savez pas comment draguer. En fait, il suffirait de continuer à faire ce que vous faites, mais en conscience, volontairement, avec discernement et dans un contexte approprié.

Dans le reste des situations, si vous n'êtes pas intéressé(e) par une rencontre, il faut vraiment urgemment changer de comportement pour éviter les ennuis. Évitez de fredonner : « Voulez-vous coucher avec moi... » en vous approchant de la machine à café. Ne dites pas étourdiment : « En ce moment, on sent venir le printemps : qu'est-ce que ma chatte perd ses poils ! » Évitez d'inviter les gens en tête-à-tête, privilégiez les réunions de groupe.

Si votre positionnement est correctement paramétré, le message que vous faites passer est sans ambiguïté : « Je ne suis pas intéressé par une rencontre ». Les dragueurs iront chercher fortune ailleurs. Parfois, il faudra quand même recadrer de manière plus explicite. Il suffira de le verbaliser : « Je ne suis pas intéressé(e) par une rencontre. » C'est sûr, le dragueur un peu vexé par votre refus va ensuite vous ignorer. Mais comprenez que, quand vous n'avez pas été clair et que vous avez pu laisser croire à l'autre qu'il avait ses chances, c'est vous qui avez été maltraitant en premier. Thibault s'insurge : « Oui, mais au début, elle était nouvelle, elle était bien contente que je ne la laisse pas seule dans son coin ! Après, elle m'a jeté en me disant que je lui ternissais sa réputation. » Mais oui, Thibault ! Votre collègue a raison. Pour qui l'avez-vous fait passer ? Tout le service a dû penser que vous vous l'étiez tapée, la nouvelle ! Alors qui a gravement humilié l'autre ?

Sophie m'écoute songeuse. Elle se considère comme faisant partie des 80 %. Elle adore faire l'amour. À une époque, elle aurait volontiers fait l'amour plusieurs fois par jour. Mais elle se trompe de définition. Elle est sensuelle, très sensuelle même selon ce qu'elle m'explique, mais pas obsédée par l'idée d'un passage à l'acte avec qui serait d'accord, tel que je viens de le décrire. En effet, ce n'est pas pour autant qu'elle voit venir les dragueurs ni qu'elle cherche des rencontres sans lendemain sans amour ni émotions partagées. Au contraire. Elle me raconte qu'elle a souvent dîné en tête-à-tête avec un collègue qui, comme elle, détestait manger seul et travaillait tard. Elle le considérait comme un ami et n'a rien vu venir. Un jour, il lui a fait une déclaration d'amour enflammée. Il était prêt à divorcer pour elle. Le niveau d'éthique de Sophie est tel qu'elle ne comprend encore pas aujourd'hui comment un homme marié avec des enfants peut lui avoir fait de telles avances. En fait, quoi qu'elle en pense, si elle avait fait partie des 80 % dont je parle plus haut, elle aurait fait passer le plaisir sexuel que ce collègue pouvait lui procurer avant toute autre considération.

De même que, par principe, on ne devrait jamais exclure l'incompétence ou la cupidité dans les motivations humaines, au milieu de 80 % d'obsédés sexuels, on ne devrait jamais exclure l'option drague dans les implicites. Soyez plus vigilant. Et pour remettre un peu de légèreté en conclusion, je vous invite à visionner le sketch hilarant où Kad Merad et Valérie Lemercier essaient de faire comprendre à leurs amis très prudes qu'ils aimeraient faire une soirée échangiste avec eux. Ils multiplient les signes et les appels du pied. Leurs amis ne voient rien. C'est désopilant !

Alors, êtes-vous prêt à abandonner le *free style* ? Il est urgent de vous structurer et de respecter une bonne partie des codes sociaux,

car vous indisposez vraiment les normopensants, bien plus que vous ne l'imaginez.

Notes

- [1.](#) Principe élaboré par Génie Laborde, auteure de *Influencer avec intégrité*, InterÉditions, 2012.
- [2.](#) Adorable citation trouvée sur Facebook.
- [3.](#) Ni de vous juger si vous l'êtes !
- [4.](#) Vous l'avez capté, celui-là, de double sens ?
- [5.](#) Idem.
- [6.](#) Et de trois ! Maintenant, débrouillez-vous.

Chapitre 8

La vision normopensante de la surefficiency

Pour vous donner une idée la plus complète possible du monde normopensant, je me suis dit qu'il serait intéressant de vous montrer comment vous et vos comportements y êtes perçus. Alors, je me suis penchée sur le sujet. J'ai essayé de me mettre à la place d'un normopensant face à un surefficient et de comprendre ce qu'il pouvait ressentir. J'ai aussi lu attentivement les livres et les articles qui parlaient de surdouance et dont je pouvais pressentir que l'auteur était un normopensant – « normopesant », écris-je spontanément depuis le début de cette introduction ! Lapsus ô combien révélateur¹ !

Avant de me pencher sur ce sujet, comme beaucoup de surefficients, j'imagine, j'étais dans une illusion positive. Je croyais que les normopensants nous aimaient bien « quand même ». Certes, je voyais bien qu'ils nous trouvaient un peu pénibles. Je vivais régulièrement ces moments de gêne que vous connaissez bien. Je me disais : « Oups, j'ai gaffé, mais quand ? » Par moments, je percevais à quel point ils font de véritables efforts pour nous supporter. À d'autres, ayant réveillé leur agressivité, je me disais : « Tu n'aurais pas dû insister ! », avant de me raviser : « Mais si, j'ai

bien fait d'insister. C'était important et je ne pouvais pas laisser passer cela. Mais pourquoi l'a-t-il pris comme une agression ? » Devant certains silences glacés, je pensais : « Ma biche, tu as raté une occasion de la fermer ! Quand vas-tu apprendre à te taire ? » Bref, je me sentais souvent malmenée, inadéquate, dérangeante, mais je mettais ces anicroches sur le compte de nos incompréhensions réciproques et je pensais que cela restait ponctuel. Comme les neurotypiques faisaient « bonne figure » la fois suivante, j'en concluais qu'ils avaient passé l'éponge. J'admirais même leur capacité à passer à autre chose et leur tolérance à notre égard.

Et puis, en étudiant le problème de plus près, j'ai compris à quel point un surefficient peut être crispant. Il parle joyeusement de mort, de liberté, d'autonomie, de sens de la vie. Il déstabilise en ne donnant pas la « bonne » réplique dans la conversation. Il méprise les postures dont les normopensants sont si fiers. Il n'est jamais dans le ton. Il drague outrageusement mais ne l'assume pas. Il bouscule ses interlocuteurs. Il adore la controverse. Il n'est jamais là où on l'attend. Il exige des réponses pointues à toutes ses questions inquisitrices et surtout, plus malin que les autres, il prétend trouver des solutions à tous les problèmes de l'univers. Je me suis dit que ça faisait beaucoup à supporter, même pour quelqu'un de patient !

Ensuite, j'ai découvert chez les neurotypiques un petit côté passif-agressif qui fait que leur hostilité, bien plus réelle que je ne la percevais, reste masquée sous un vernis de politesse. Et ce vernis de politesse se craquelle très vite dès qu'on aborde le sujet de la « surdouance ». Jean-Paul Brighelli² parle d'une véritable « haine de l'intelligence » et note que, dès l'école primaire, les bons élèves subissent systématiquement du harcèlement. Tout surefficient qui a

essayé de parler de sa surefficiency à un normopensant aura expérimenté tôt ou tard cette sourde animosité, cachée sous un immense mépris : « Tout ça, c'est des conneries ! C'est une mode ! C'est commercial ! » De mon côté, le peu de fois où j'ai parlé de l'écriture en cours de ce livre prétendant décoder les codes sociaux, j'ai ressenti une certaine hostilité. Je ne me fais donc pas trop d'illusions sur l'accueil qu'ils réserveront à cet ouvrage. Ce que nous reprochent le plus les normopensants, c'est de les juger, bien qu'eux, à l'inverse, ne s'en privent pas à notre égard. La tolérance est à géométrie variable.

J'ai un esprit critique maladivement développé. Vous l'aviez sans doute remarqué. C'est ce qui fait mon charme, n'est-ce pas ? De ce fait, je ne prends rien de ce qui est écrit pour argent comptant, je vais fouiller derrière. Si l'auteur(e) a écrit ça, alors, ça veut dire à l'inverse que... ou ça implique que... J'ai lu et relu un certain nombre de livres, et pas uniquement centrés sur le thème de la surdouance³, à la recherche de la moindre information qui me permettrait de comprendre et d'expliquer le fonctionnement des uns et des autres, mais aussi les croyances, les clichés, les *a priori* et les filtres utilisés, afin de décoder la réalité. J'ai pour habitude de lire entre les lignes, de sentir ce qui n'est pas écrit et même de lire carrément le texte à l'envers. Par exemple, si je lis cette phrase : « Ces enfants présentent une grande intolérance à l'injustice », immédiatement dans mon cerveau clignote un voyant rouge. Pourquoi ne pas dire : « Ces enfants présentent un grand sens de la justice » ? Pourquoi les désigner comme « intolérants » ? Sentez-vous ce reproche sous-jacent et cette injonction cachée d'être plus tolérant à l'injustice ? Par ce procédé, que certains qualifieront sans doute de « paranoïaque », j'ai découvert l'ampleur du problème. Ce sont les livres sur le sujet de la surdouance qui ont été les plus

édifiants ! Clairement, avec leurs idées étranges et leurs mœurs bizarres, les surefficients dérangent le bel ordonnancement du monde neurotypique.

La surefficiency n'étant pas inscrite dans le récit collectif, elle n'a pas d'existence officielle. De ce fait, tous, normopensants comme surefficients, ont un problème pour nommer cette particularité. Cela explique les clichés moisis qui continuent à circuler. De plus, elle n'est perçue que comme une « différence », en comparaison à une norme, celle de la majorité. Surdoué par rapport à qui ? Surefficient par rapport à quelle efficacité ? Neuro-atypique par rapport à quel neuro-type ? Vous vous en doutez, la comparaison n'est pas à votre avantage ! Dans la plupart des livres, la description est à charge. Bien que reconnaissant au surdoué un « dispositif cognitif global de haut niveau », une connectivité significativement plus importante, une efficacité globale dans le traitement et la transmission de l'information neuronale, donc une supériorité cognitive générale, le reste de la description n'est qu'une énumération de dysfonctionnements. À mon sens, l'approche la plus solidaire du fonctionnement surefficient est celle de Carlos Tinoco⁴. Dommage qu'il se cantonne, comme la plupart des autres livres, à la notion de « surdouance ». Son propos pourrait concerner tous les neuro-atypiques, y compris ceux qui ne se reconnaissent pas dans l'appellation « surdoué ».

La surefficiency est une maladie mentale

Carlos Tinoco dénonce l'approche « thérapeutique », comme je le fais dans *Mon enfant pense trop* en parlant de « la valse des étiquettes ». Pour lui, cette approche médicale sous-entend que le

fonctionnement typique est le comportement « sain », donc l'étalon auquel on doit mesurer la « déviance » du surdoué. « C'est très lourd de conséquences, souligne-t-il, puisque cela implique qu'à aucun moment le fonctionnement typique n'est remis en cause. » De ce fait, la surefficiency est considérée comme un dysfonctionnement mental.

Un jour, j'ai été contactée par un homme qui se faisait beaucoup de soucis pour son épouse. Gravement harcelée à son travail, elle avait complètement décompensé et s'était retrouvée internée en hôpital psychiatrique. Dans mon livre *Échapper aux manipulateurs* (Guy Trédaniel Éditeur, 2007), ce mari avait trouvé un début d'explication sur l'emprise qu'elle avait subie et un portrait malheureusement très fidèle de son salaud de supérieur hiérarchique. Pour aider son épouse à se remettre plus vite, je conseillais à cet homme de lui faire lire *Je pense trop* (Guy Trédaniel Éditeur, 2010). La suite, c'est elle qui me l'a racontée. Lorsqu'elle passait dans les couloirs de l'hôpital psychiatrique avec le livre à la main, elle se faisait interpeller par les autres « malades », fort intrigués par le titre. Il s'ensuivait des discussions passionnées sur le contenu du livre. Ça agaçait le médecin du service. Elle alla vite mieux. Bien qu'elle le lui affirmât, son psychiatre avait du mal à attribuer cette spectaculaire amélioration à une simple lecture. Quelques jours plus tard, je faisais une émission en direct à la radio sur ce thème. En entrant dans la chambre de sa patiente, le médecin trouva une quinzaine de « fous » assis dans la pièce en train de m'écouter religieusement. Alors, il m'invita à déjeuner et nous avons ensuite collaboré pendant plusieurs années. Expert psychiatre auprès des tribunaux, il a souvent utilisé mon travail dans ses expertises. J'en étais très honorée et ravie pour les victimes qu'il défendait. J'ai rarement rencontré un psychiatre aussi ouvert et

humaniste. Il aurait bien aimé me faire intervenir en conférence auprès de ses confrères, mais jusqu'à son départ en retraite, il n'y est jamais arrivé. L'idée que je n'aie pas de diplôme de psychiatrie leur donnait des haut-le-cœur.

Depuis cette histoire, je me suis souvent interrogée sur le vif intérêt que ces personnes internées en psychiatrie avaient manifesté pour mon livre. L'aventure s'est reproduite à quelques reprises. Plusieurs de mes client(e)s m'ont confirmé avoir croisé beaucoup de surefficients lors de leurs séjours en psychiatrie. C'est d'ailleurs le cri du cœur quasi systématique des lecteurs de *Je pense trop* : « *Grâce à votre livre, je sais que je ne suis pas fou !* » Alors, combien d'internements pourraient être liés à une de ces « désintégrations positives » décrites par Dabrowski, mal comprises et mal accompagnées ? Une pensée lisse est-elle vraiment un signe de bonne santé mentale ? Plus récemment, j'ai lu un article intitulé « Surdoué ou schizophrène : une distinction difficile pour les psychiatres⁵ ». Cet article s'inspirait du travail de Claire Grand, psychologue spécialisée en précocité à Pringy (Haute-Savoie). Elle disait ne plus compter les adultes surdoués – ou qui semblent l'être – et qui lui avouent avoir reçu un diagnostic de schizophrénie, alors qu'ils ne paraissent pas « plus délirants ni plus paranoïaques que quiconque ». Claire Grand ajoute : « Il est raisonnable de penser que nombre d'entre eux ont été victimes d'un mauvais diagnostic, ce qui est très grave, tant il est douloureux, effrayant et potentiellement destructeur de porter un tel diagnostic. » Je confirme ces propos. Comme cette psychologue, j'ai très régulièrement en coaching le même genre de témoignages de client(e)s diagnostiqué(e)s « borderline », « bipolaire » ou « schizophrène ». Je voudrais saluer ici au passage Michel, diagnostiqué schizophrène et paranoïaque pendant des années. Je l'ai accompagné dans sa

lutte et il a finalement été récemment reconnu autiste Asperger de haut niveau, ce dont je n'avais jamais douté. Que d'années perdues et d'énergie gaspillée pour invalider cette terrible erreur de diagnostic !

L'approche par le coaching n'est en général guère plus aidante. Je m'insurge souvent sur l'état d'esprit dans lequel on l'aborde. Au lieu d'aider le surefficient à se comprendre, à s'accepter tel qu'il est et à tirer le meilleur parti de son fabuleux cerveau, on cherche à lui donner des outils pour « changer » et pour « s'adapter » à un monde qui n'est pas conçu pour lui. Mais le changement demandé est violent : il implique de nier sa nature profonde et se soumettre à un système lui-même complètement dysfonctionnant. S'adapter à un monde malade, est-ce la seule approche possible ? Car en fait, qui est fou ? Le surefficient ou ce monde hypernormé, enfermé dans sa réalité imaginaire ? Et si l'idée est de « soigner » les surefficients, que veut-on faire exactement ? Procéder à l'ablation de leur douance ? N'est-ce pas complètement cinglé de vouloir guérir quelqu'un d'une intelligence fulgurante et créative ?

Dans les descriptions que j'ai lues des surefficients dans différents livres, je me suis rendu compte qu'on y définit souvent comme étant leurs caractéristiques structurelles l'ensemble des souffrances psychologiques qu'ils présentent et qui découlent directement et uniquement de la maltraitance que la société leur fait subir (dénî, mépris, critiques et rejet). C'est exactement la même dynamique que celle de la violence conjugale. Le mari violent accuse sa femme d'être folle et dépressive, quand c'est son comportement à lui qui génère ce résultat. Et c'est bien de cela dont il s'agit : aux yeux de notre société maltraitante et dans le déni de sa maltraitance, vous êtes fous, dépressifs et immatures de surcroît !

Beaucoup d'auteurs relèvent une forme de dépression chronique chez les surefficients, tout en les plaignant d'être si malheureux d'être trop intelligents. Nous serions des pleurnichards ! Je pense que le malentendu vient du courage avec lequel les surefficients affrontent leurs angoisses existentielles. Cela dérouté les neurotypiques et est traduit comme étant la preuve d'un fond dépressif. Quelle idée d'aller se confronter à ces angoisses de mort, de sens de la vie ! Quelle erreur d'appréciation, surtout ! Car tous les témoignages vont dans ce sens : oser affronter ses angoisses existentielles est plus sain et plus constructif que de les fuir. Alors, dépressifs, les surefficients ? Mais, non ! Avec dix ans de recul maintenant, je peux en témoigner : un surefficient compris et accepté est joyeux comme un pinson, bourré d'humour, d'optimisme et d'enthousiasme. Enfin, au moins une fois par jour. Ben oui, c'est comme la météo en Bretagne. Les Bretons vous l'affirmeront : il fait beau tous les jours en Bretagne, mais pas toute la journée. Les montagnes russes émotionnelles sont la spécialité des surefficients. Or, pour les normopensants, un fonctionnement psychique sain est une humeur stable et égale. Point. Ils fixent une proportion acceptable, selon leurs critères, au-delà de laquelle le sujet est disqualifié : Bipolaire ! Hystérique ! *Borderline* !

Donc, quand vous êtes en bas, vous êtes dépressif, mais quand vous êtes en haut, ce n'est guère mieux : vous êtes immature d'être aussi euphorique ! Ça pourrait être assez risible, si ce n'était pas si dommageable : les normopensants, enfermés dans leur récit collectif tiré par les cheveux, se trouvent très rationnels et reprochent aux surefficients d'être immatures et de ne pas faire face « aux réalités de la vie ». Le refus de se résigner à vivre une vie morne et tiédasse serait un signe d'immaturité. Les neurotypiques sont tellement convaincus de votre immaturité que dans certains livres sur la

surdouance⁶, les auteurs recommandent le plus sérieusement du monde à vos interlocuteurs de vous parler comme à un ado !

Dans les différentes descriptions des surefficients que j'ai lues, j'ai senti, sous des dehors *a priori* bienveillants, une représentation à charge des surefficients. J'ai parfois eu l'impression de lire des listes de critiques et de reproches, entrecoupés et ponctués par des « mais si intéressants », « mais si attachants », « mais si créatifs » et de petits compliments annexes cherchant à masquer l'agacement que vous suscitez et à atténuer le réquisitoire.

J'ai senti dans ces études en apparence objectives des jugements de valeur très méprisants tout au long de mes lectures. J'ai aussi été sidérée par le nombre de comportements que les auteurs prêtent aux surefficients comme étant volontaires et délibérés. Aucune maladresse ne saurait être fortuite. Tout est calculé chez vous. Vous savez très bien ce que vous faites.

Par exemple, dans *Les Philo-cognitifs*⁷, les auteurs croient que vous multipliez les éclairs de génie pour épater la galerie. Ils écrivent ceci :

« Les philo-complexes ont trop souvent tendance à penser qu'on les apprécie et les estime pour les éclairs de talents dont ils font preuve. C'est pourquoi ils vont tenter de multiplier les comportements qui renvoient une image spectaculaire d'eux-mêmes. Ils restent longtemps bercés par l'illusion que travailler pour progresser ou être efficace montre un manque de talent ou d'intelligence ; qu'un coup d'éclat attire beaucoup plus de respect qu'un comportement besogneux. »

Vous reconnaissez-vous dans cette description ? Moi non, je ne vous y reconnais pas. C'est blessant, n'est-ce pas ? Cependant, cela valait la peine de passer outre et de persévérer dans mes lectures. Les normopensants ont le droit de penser cela. C'est aidant de le savoir. Grâce à ces descriptions très complètes, j'ai vraiment mieux compris la façon dont les neurotypiques perçoivent la surefficiency. En lisant entre les lignes, en retournant les négations, en adoptant le point de vue normopensant, tout devient limpide ! Alors, merci à eux pour ces précieux apports à mon propos. Voici la synthèse des intentions qui vous sont prêtées.

Vous voulez être au centre de toutes les attentions

Vous êtes perçus comme cherchant à passer en force : vous seriez délibérément intrusifs, décalés, provocants. Vous feriez donc tout pour être dans la lumière et pour monopoliser l'attention et la parole. Inversement, s'il vous vient à l'idée de vous faire discret, sachez que cela ne sera pas mieux perçu. Votre retrait sera interprété comme étant ostensiblement dédaigneux pour que l'assemblée ne puisse pas ignorer que vous la méprisez. J'ai lu avec stupeur que ce serait une vengeance de votre part, parce qu'on vous a rejeté. Mais comme on ne vous a rejeté qu'en raison de votre inadéquation, vous alimentez tout seul votre boucle rétroactive. CQFD. Avec tout ce que je vous ai expliqué précédemment, vous pouvez comprendre que les normopensants aient cette perception de la situation. Un touriste au milieu d'une pièce de théâtre se repère effectivement beaucoup plus que les acteurs. Comment pourrait-il ne

pas savoir qu'une pièce de théâtre est en cours ? Et qu'il se taise ou qu'il parle, il ne participe pas à la représentation.

Vous voulez épater à peu de frais

À lire les écrits qui parlent de vous, les normopensants vous trouvent arrogants, prétentieux et mégalomanes. Personne ne prendra le temps de mesurer l'énorme travail que vous aurez fourni en sous-marin, parce qu'en surface, tout semble simple, facile et superficiel. Comme, en apparence, vous papillonnez d'un sujet à l'autre, il n'est pas possible que vous ayez approfondi le sujet à ce point, vous bluffez. Vous manquez forcément de constance et d'endurance. Les normopensants ne savent pas que votre cerveau fonctionne au défi. Or c'est ce sens du défi qui vous permet de performer au-delà de tout ce qu'ils pourraient concevoir. Mais une fois le défi atteint, le sujet perd tout son intérêt. C'est pour cela que vous lâchez. Quand vous pensez avoir largement fait le tour d'une question, ils croient que vous avez juste survolé la notion. Cela explique qu'ils vous prennent pour un dilettante, roi de l'esbroufe, qui veut frimer sans se fatiguer... Et qui y arrive, c'est ça qui énerve le plus ! Et, en plus, vous faites le modeste ! Il me semble que beaucoup de surefficients sous-estiment l'admiration et la jalousie qu'ils suscitent. Or c'est ce qui les exclut. Car l'admiration isole et rejette autant que la jalousie. Les deux transmettent le même message : « Tu n'es pas comme nous » ! Sois écarté et puni pour avoir excellé. Pauvre Jonathan Livingston le goéland⁸, condamné à vivre sans soutien sa quête d'absolu. Hors du récit collectif et rejeté précisément à cause de ses performances hors norme, avait-il d'autres choix pour remplir son existence solitaire, que de la consacrer à sa passion du vol ?

Carlos Tinoco pense que le typique ressent une profonde blessure narcissique face aux facilités du surdoué et qu'il veut prendre sa revanche. Dans *Les « surdoués » et les autres*, Sandrine Gianola, sa coauteure, effectue une relecture de la fable du *Lièvre et de la Tortue* aussi implacable que jubilatoire ! La tortue besogneuse et médiocre est ravie de donner une « bonne leçon » au lièvre, qui n'a rien à prouver quant à ses performances à la course. Ainsi, pour se renarcissiser, le normopensant brandit l'idéologie du mérite, de la constance, de l'effort et de la pénibilité pour ériger le tout en sagesse ancestrale. Il fait croire au surefficient que ses exceptionnelles qualités ne lui servent à rien « puisqu'il ne sait pas faire d'effort », ce qui est totalement faux : un surefficient motivé abattra des montagnes de travail, et avec le sourire, s'il vous plaît ! Carlos Tinoco remarque que, dans cette logique de méritocratie, les enseignants sont enclins à valider un poussif 12/20, mais sanctionneront un 15/20 trop clinquant.

Dans *Les Philo-cognitifs*, la même idéologie est à l'œuvre : on vous donne le bon conseil de devenir besogneux. « Pour éviter le rejet de l'entourage face à cette image, un philo-complexe doit ainsi apprendre au plus tôt les vertus du travail. » C'est donc clair : vous ne connaissez pas « les vertus du travail ». L'immense ouvrage que vous accomplissez, n'étant pas sous forme laborieuse et pénible, n'est jamais perçu.

Par ailleurs, les normopensants estiment que, si vous en faites toujours trop, c'est pour montrer votre supériorité. Et là, ils n'ont pas tort de ne pas trouver d'autre explication. Maxime Rovère, dans *Que faire des cons*, vous adresse un message percutant que je vous invite à méditer :

« Au sein des organisations pyramidales, l'une des formes de connerie les plus répandues consiste à exiger du zèle des autres et/ou à faire du zèle soi-même, en l'absence de toute notion de l'objectif qui mériterait que l'on fasse du zèle et de tout bénéfice qui le rendrait gratifiant. C'est ainsi que le zèle, forme de connerie hystérisante, contribue à vider le travail de son sens, et à alimenter son envers – la longue connerie molle de ceux qui n'en ont vraiment rien à foutre [9](#). »

Oui, votre besoin d'être très occupé pour dépenser votre trop-plein d'énergie donne de vous une image d'employé zélé au-delà du raisonnable, genre fayot de service et donneur de leçon.

Vous êtes des agitateurs

Les neurotypiques pensent que vous ressentez le besoin de jouer avec leurs limites, enfin celles que vous ne connaissiez pas jusqu'à cette lecture, leurs lignes jaunes étant implicites et arbitraires. Nous avons vu à quel point la méconnaissance du cadre vous fait fonctionner en *free style*. C'est cette improvisation constante qu'ils redéfinissent en intention de déstabiliser. Vous êtes donc volontairement provocateur et spécialiste de la controverse. Vous les questionnez sans relâche, juste pour arriver au point où vous pourrez les prendre en défaut, pour bien les humilier. Vous êtes incapables de faire la moindre concession. Il faut toujours que vous trouviez à redire à tout. Bref, avec vos tendances autodestructrices, vous cherchez les ennuis et vous ne les avez pas volés quand ils arrivent ! Je sais, la prise de conscience est dérangeante. Mais avec tout ce que vous avez appris depuis le début de cette lecture, vous pouvez comprendre à quel point leur perception de la situation est

légitime... de leur point de vue. Évidemment, le décryptage de ces situations serait radicalement différent d'un point de vue surefficient !

Oui, vous avez un sens critique développé et une tendance naturelle à vous interroger, quitte à remettre en question les certitudes communément admises mais, jusqu'à présent, vous croyiez cette critique constructive. Énorme erreur ! Carlos Tinoco nous l'explique : « Dans le fonctionnement typique, la réflexion s'organise régulièrement à partir de l'occultation d'une partie de la réalité. » Rien ne doit menacer le discours explicatif et normatif par lequel le groupe s'édifie. Le maintien du récit collectif implique donc de ne pas trop penser, de ne pas questionner, d'occulter les informations qui démentent ou qui font douter, et surtout de ne pas relever les incohérences. Or, l'esprit d'un surefficient ne connaît pas de repos et est en stress tant qu'il ne comprend pas. D'où ce questionnement incessant. Les normopenseurs ne verront sans doute jamais à quel point vous pouvez être paisibles quand votre esprit a eu son compte de réponses et de complexité ! Mais retenez la leçon, gardez vos commentaires pour vous et allez poser vos questions ailleurs. On trouve quasiment toutes les réponses sur Internet maintenant. Ne risquez plus de mettre votre interlocuteur en défaut. Dans le monde neurotypique, être acculé à dire « Je ne sais pas » sonne comme une déculottée.

Par ailleurs, nous n'avons pas du tout la même notion de la « transgression ». Du point de vue d'un normopenseur, les libertés que vous vous accordez sont choquantes. Il ne peut pas deviner que vous ne connaissez même pas l'existence des interdits qu'il s'applique scrupuleusement à respecter. On reproche beaucoup aux surefficients de ne pas savoir faire de « compromis », c'est-à-dire des sacrifices au service du récit collectif, mais en fait, personne ne

fait de compromis et surtout pas les normopensants qui ne concéderont aucune modification à leur récit collectif !

Dans *Les Philo-cognitifs*, les auteurs remarquent : « Ainsi la construction mentale d'un philo-complexe l'amène bien davantage à chercher à répondre à ses aspirations profondes (idéal du moi) qu'à se plier à des règles apprises et à s'autocensurer pour s'adapter aux normes sociales (surmoi). » C'est complètement bien vu, mais présenté ainsi, ça sonne une fois de plus un peu comme un reproche, non ?

Peut-être suis-je un peu naïve de croire à votre innocence. Mais, lors de nos séances, je vois bien que vous vous étonnez sincèrement des réactions négatives que vous provoquez et de la maltraitance que vous subissez. Peut-être que consciemment ou inconsciemment, vous aimez bousculer ? Il y a sans doute un peu de Cyrano, du Misanthrope et de Don Quichotte en chacun de vous. Comme eux, vous ferez passer votre intégrité avant les concessions. Votre soif de vérité, votre perfectionnisme, votre droiture qui confinent à la rigidité ne s'accordent pas avec les codes de la servitude volontaire. Oui, vous préférerez souvent mourir debout que vivre à genoux. Mais loin de l'envie de provoquer, ce qui vous manque en général, c'est juste un *feed-back* constructif pour comprendre où était la gaffe. J'espère que ce livre est en train de vous le donner.

Puisque vous êtes naturellement provocateur, les normopensants vous donnent souvent le conseil d'en faire votre fonds de commerce. En gros, devenez humoriste ! Ce conseil n'est pas si bête. Les surefficients s'en rendent compte dès l'école primaire : faire rire est quasiment le seul moyen d'être accepté et de neutraliser

l'agressivité des autres. Mais attention à ne pas confondre les différentes formes de rire. La moquerie n'est pas de l'humour. On peut rire « avec » et on peut rire « de ». On rit du personnage ridicule de Dostoïevski¹⁰, on se moque du clown, mais le bouffon se rit de nous. Seuls le bouffon et le philosophe ont le droit de dire ce qu'ils pensent et d'avoir un récit autonome. Ne devenez pas clown, mais soyez un bouffon !

Le surdoué parfait

Peut-il arriver qu'un surdoué trouve grâce aux yeux des neurotypiques ? Eh bien oui, lorsqu'il est sanglé dans son faux-self au point d'y étouffer. Dans ce cas, sa suradaptation fait des miracles. On le trouve charismatique, ouvert d'esprit, pondéré et sociable. Ses idées ingénieuses et innovantes – mais pas trop – et proposées avec la modestie qui convient, sont entendues et acceptées. Mais ne vous réjouissez pas trop vite, ce qu'on apprécie surtout chez lui, c'est qu'il sait se faire discret et se fondre dans la masse. Sa suradaptation lui permet avant tout de ne pas trop se distinguer des autres. C'est en cela qu'il est parfait. Bref, couvrez cette douance que je ne saurais voir ! Par un pareil objet les âmes sont blessées !

En fait, le surdoué parfait n'a qu'un seul défaut : un beau jour, il pète les plombs. Après des années passées à forcer l'admiration de tous, il fait un *burn-out*, une grosse dépression et envoie tout promener à la plus grande stupéfaction de son entourage. Brusquement, il change radicalement de vie et d'orientation professionnelle. Cette nouvelle existence semblera tellement moins prestigieuse que l'ancienne, que sa sérénité et son épanouissement consterneront ses proches et resteront une énigme.

D'après les descriptions que j'en ai lues, se dessine dans le surdoué parfait un surefficient corseté dans sa peur d'être rejeté, crispé dans une suradaptation constante et sanglé dans un *faux-self* digne d'une armure médiévale. C'est-à-dire que je vois quelqu'un de malheureux et de profondément angoissé, présentant tous les inconvénients que j'ai décrits dans mes livres précédents. Mais il n'y a que ce surdoué parfait dans sa suradaptation qui plaise aux normopensants.

Je suis surprise et même inquiète de constater à quel point les scientifiques neurotypiques qui se sont penchés sur le sujet n'ont pas su percevoir que la suradaptation, comme son nom l'indique, n'est qu'un comportement et n'est en rien structurelle. En « s'en remettant à l'arbitrage de la science », comme ils le prétendent, ils croient voir fonctionner à l'IRM une forme de structure mentale, là où moi je conclurais juste que, tant qu'il est ligoté dans son *faux-self*, le surdoué ne fait pas clignoter son cerveau de la même façon que lorsqu'il s'en est libéré. L'IRM ne montrera jamais où naissent les idées. Finalement, dans cette perspective, le surefficient exaspérant est celui qui, par bonheur, a échoué à se couper de ses émotions et à enfiler son costume de caméléon. Ouf pour lui, même s'il le paie bien cher.

Un miroir déformant

Vous n'êtes certainement pas celui que les normopensants décrivent. Mais ils ne peuvent comprendre qu'avec leur grille de décodage. Quand une sphère traverse *Flatland*¹¹, un point apparaît, qui se transforme en cercle de plus en plus large, avant de décroître et de disparaître. À aucun moment, les habitants de Flatland

n'auront deviné qu'il s'agissait d'une boule. Je pense que c'est à peu près ainsi que les neurotypiques vous perçoivent. Il me paraît chaque jour plus dangereux de leur demander, à eux qui n'y comprennent pas grand-chose, de vous dire qui vous êtes et de les laisser vous définir. Je me rends compte aujourd'hui que, lors de l'écriture de mes premiers livres sur le sujet, bien que très dissidente dans l'âme, j'étais encore trop imprégnée de leur avis et de ce qu'ils nous renvoyaient de nous. Je pense avoir relayé un certain nombre de contre-vérités vous concernant. Je me suis néanmoins dès le départ beaucoup insurgée contre leurs sacro-saints tests de QI. Si la mesure perturbe l'objet quantique, que penser de l'impact du passage de ces tests de QI sur un surdoué hypersensible et émotif ! Fanny Nusbaum semble avoir l'intuition que les philo-complexes – c'est-à-dire les surefficients hors *faux self* – « ratent » ces fameux tests tout en ayant des capacités hors norme. C'est un bon début.

Aujourd'hui, ce qui m'alerte, c'est l'acharnement avec lequel certains scientifiques cherchent à isoler « le gène de l'autisme ». À l'instar de Hugo Horiot¹², je pense que le programme qu'ils mijotent est un eugénisme équivalent à celui qui a actuellement cours en France à l'encontre des trisomiques. Éradiquons les autistes ! À bas les petits Mozart ou les petits Einstein ! Restons peignards entre médiocrates¹³ formatés. Ça me fait très peur !

Dans cette foisonnante littérature sur les « surdoués », la condition nécessaire pour que vous puissiez vous attribuer ce titre est d'avoir performé aux tests de QI. Beaucoup vous feront sentir que l'autodiagnostic est TRÈS grave et TRÈS dangereux, beaucoup plus dangereux, évidemment, que toutes les erreurs de diagnostic dont nous avons parlé au début de ce chapitre. Encore une fois, le seul livre qui vous donne le droit de vous asseoir sur l'avis des

neurotypiques est *Les « surdoués » et les autres*. À l'instar de ce qu'écrit Sandrine Gianola dans ce livre, je pense que la personne surefficiente est tout à fait capable de savoir qui elle est à l'intérieur d'elle, d'observer seule comment elle fonctionne, de ressentir ses émotions et de reconnaître par elle-même son hypersensibilité. Pourquoi devrait-elle systématiquement déléguer à des instances extérieures le droit moral de définir qui elle est ?

Donnez-vous donc le droit d'être vous, de savoir qui vous êtes, indépendamment de ce qu'en pensent les normopensants, sans avoir ni à prouver ni à convaincre. En revanche, sachant maintenant comment ils réagissent à vos comportements et connaissant l'existence du cadre dans lequel ils évoluent, vous aurez le choix de vous adapter ou pas, et cette fois en toute conscience.

À quelques couacs près...

En musique, la principale différence entre les gammes majeures et mineures se trouve au niveau du deuxième intervalle. Dans une gamme majeure, la distance entre la tonique et la troisième note est de deux tons, tandis qu'elle n'est que d'un ton et demi dans une gamme mineure. Cette minuscule différence d'intervalle rend la même mélodie plus joyeuse en accord majeur ou plus mélancolique en accord mineur. Détail amusant : l'autre différence importante est « la note sensible », qui n'existe que dans la gamme majeure. Pour apprendre à reconnaître la différence entre majeur et mineur, les musiciens doivent exercer leur oreille. De même, ce sont d'infimes différences de réalité imaginaire entre surefficients et normopensants qui créent les quelques dissonances qu'il vous faudra vous entraîner à repérer. Comme le dit si bien Marc Vella,

musicien auteur du livre *Éloge de la fausse note* : « Échecs, comportements négatifs et destructeurs, frustrations quotidiennes, insatisfactions, déprimés, incapacité à aimer et à être aimé : toutes ces fausses notes de la vie sont autant d'occasions d'apprendre, d'avancer, de grandir et de se renouveler [14](#). »

L'incompréhension réciproque risque-t-elle de perdurer ? Oui, certainement. Carlos Tinoco vous propose de « penser l'écart » entre le surdoué et les autres. À travers ce livre, j'ai la prétention de vous donner assez de clés pour que vous puissiez naviguer à votre idée dans ce monde « normopesant » sans risquer de vous fracasser sur les rochers de leurs codes sociaux. De leur côté, à leur façon, les normopenseurs font objectivement de plus en plus d'efforts pour vous comprendre et vous faire une petite place. Plus vous vous accepterez tel que vous êtes, plus vous les obligerez à faire de même. Ça n'empêche pas d'être prudent.

Apprendre à se taire

Comprenez bien que vous cumulez de nombreux handicaps : intelligence, tolérance, arguments, connaissances, objectivité... sans compter une liberté de pensée et un solide esprit critique. Je vous l'ai dit mille fois : la différence entre le fou et le sage, c'est que le sage sait à qui ne pas parler. Aujourd'hui, j'ajouterais : être intelligent, c'est aussi savoir quand et avec qui jouer au con.

Renoncez à avoir raison. De toute façon, avoir raison trop tôt, c'est avoir tort. Une fois que vous avez renoncé à avoir raison, vous retrouvez à votre disposition une source d'énergie colossale pour vaquer gaiement à vos occupations. Renoncer au besoin d'avoir

raison ne signifie pas que vous n'avez pas d'avis, mais que vous ne perdez pas d'énergie à défendre votre point de vue. La confrontation entre ceux qui ont tort et ceux qui ont raison nuit à toutes les relations et génère de grandes souffrances et beaucoup de conflits à travers le monde. Lorsque nous ne nous défendons pas, nous devenons invincibles, puisqu'il n'y a plus rien à attaquer. Et rappelez-vous : ce que nous avons à défendre n'est qu'une réalité imaginaire, un mirage mental, un ensemble de concepts. Bref, un surefficient aussi est susceptible de batailler pour une banane qui n'existe pas.

Au lieu de vous épuiser à essayer de réveiller des gens plongés dans l'hypnose profonde de leur récit collectif, unissez-vous à ceux qui sont déjà éveillés, ou plus exactement à ceux qui partagent votre vision du récit, car ils ne sont pas forcément plus réveillés.

J'anime régulièrement des journées de stage au cours desquelles ne se trouvent que des participants surefficients. Par exemple, si le thème de la journée s'intitule : « Apprivoiser sa surefficiency » ou « Gérer son hypersensibilité », alors il n'y a qu'eux, qui sont directement concernés, qui y participent. Ces journées de formation sont très agréables pour tout le monde : tout est fluide, facile, évident. Je sens circuler une extraordinaire bienveillance entre les stagiaires. L'intelligence, la curiosité, l'humour et la légèreté sont au rendez-vous. Mis en confiance dans un environnement sûr, les surefficients donnent le meilleur d'eux-mêmes. Plus de risque de gaffe, un *free style* sans dérapage avec de belles arabesques, une intimité offerte et accueillie avec simplicité, pas de drague lourde, des émotions pleinement assumées... Les stagiaires le reconnaissent : que la vie est simple entre surefficients ! J'ai la même sensation partout où les circonstances nous réunissent : dédicaces, conférences... J'ai même eu l'occasion de vivre une

soirée informelle à Séoul avec mes amis Facebook coréens, des jeunes lecteurs de *Je pense trop*. J'ai trouvé chez eux la même simplicité, la même gentillesse, très proche de la tendresse, et surtout la même émotivité. Ce fut intense ! Malgré la barrière de la langue, nous étions sur la même longueur d'onde. Je les ai vus aussi se reconnaître et se retrouver dans une grande fraternité. Alors, si tout est plus simple entre surefficients, quelle est l'utilité de les connaître, ces fameux codes neurotypiques ?

Le monde est majoritairement normopensant. Hors de ces bulles de fraternité surefficiente, vous avez toutes les chances d'y être confronté. Il est possible de le fréquenter sans en souffrir. La maltraitance que ce monde vous inflige est globalement involontaire et essentiellement due à la méconnaissance des implicites de part et d'autre. Les neurotypiques méconnaissent leurs propres codes parce qu'ils les ont trop bien assimilés pour en être encore conscients. Et puis, étant intégrés dans leur récit collectif, ils n'ont plus de recul dessus. Je suis presque sûre qu'ils trouveront absurde ce temps que j'aurai passé à expliciter de telles évidences : encore un livre qui enfonce des portes ouvertes ! Ils ne peuvent pas deviner à quel point ces mécanismes vous sont étrangers, tant ils se trouvent à des années-lumière de votre fonctionnement neuronal.

J'ai souhaité vous apporter du confort et de la sécurité dans vos interactions. Dans toutes les situations de la vie courante, risquer de gaffer, de draguer ou de vexer sans le vouloir complique énormément les relations et est une grande source de stress. Se sentir jugé aussi. Mais c'est à la minorité de s'adapter. Prenez-en acte. Vous avez maintenant toutes les clés en main pour y arriver.

Une dernière chose : figurez-vous que j'ai failli devenir normopensante en écrivant ce livre !

Notes

- [1.](#) Et ça aura continué durant l'écriture de tout ce chapitre !
- [2.](#) Jean-Paul Brighelli est un enseignant et essayiste français, auteur de *La Fabrique du crétin* (Gallimard, 2005), entre autres, et bien connu pour ses critiques du système éducatif.
- [3.](#) Allez donc voir un peu la bibliographie que je vous propose en fin d'ouvrage !
- [4.](#) Et de ses co-auteurs Sandrine Gianola et Philippe Blasco, dans *Les « surdoués » et les autres*, J.-C. Lattès, 2018.
- [5.](https://www.les-schizophrenies.fr) <https://www.les-schizophrenies.fr>
- [6.](#) NUSBAUM Fanny, REVOL Olivier et SAPPEY-MARINIER Dominic, *Les Philo-cognitifs*, Odile Jacob, 2019.
- [7.](#) NUSBAUM Fanny, REVOL Olivier et SAPPEY-MARINIER Dominic, *Les Philo-cognitifs*, Odile Jacob, 2019.
- [8.](#) *Jonathan Livingston le goéland* de Richard Bach est un roman initiatique. Un goéland passionné de vol se fait exclure de sa tribu pour avoir trop perfectionné ses techniques de looping et de rase-motte. Il est alors guidé vers des goélands de lumière... Magnifique histoire pour les surefficients !
- [9.](#) ROVÈRE Maxime, *Que faire des cons ? Pour ne pas en rester un soi-même*, Flammarion, 2019.
- [10.](#) DOSTOÏEVSKI Fiodor, *Le Songe d'un homme ridicule et autres récits*, Folio classique, 2010.
- [11.](#) *Flatland (Le Pays plat)* est un roman allégorique publié en 1884 par Edwin Abbott Abbott, qui donne vie aux figures géométriques et raconte l'histoire d'un carré habitant un monde plat.
- [12.](#) HORIOT Hugo, *Autisme : j'accuse*, Éditions de l'Iconoclaste, 2018.
- [13.](#) DENEULT Alain, *La Médiocratie*, Lux éditeur, 2015.
- [14.](#) VELLA Marc, *Éloge de la fausse note*, Éditions Le Jour, 2012.

CONCLUSION

Voilà, nous arrivons à la fin de ce livre. J'espère vous avoir donné toutes les clés pour comprendre enfin ce monde dans lequel vous vivez et qui vous est *a priori* si peu adapté.

Pour vous permettre d'avoir accès à la société neurotypique, je l'ai intégrée et je m'y suis conformée. J'ai mis en application ce proverbe indien : « Ne fais pas ta langue de vipère sur ton frère avant d'avoir marché trois lunes dans ces mocassins. »

Quand j'ai enfilé les mocassins normopensants, je pensais les trouver bien étroits mais, en fait, je les ai trouvés très confortables. Dans cet univers que j'ai infiltré pour vous en éclaireur, j'ai trouvé une paix, un bon sens, une simplicité bien reposants. J'avais juste envie d'y poser mes valises. Et *a posteriori*, par contraste, je me suis trouvée bien crispante et bien fatigante dans mon ancien fonctionnement de surefficiente. Je comprends maintenant à quel point nous pouvons être pénibles à supporter pour les neurotypiques.

En cours d'écriture, j'ai senti mon cerveau passer en mode linéaire et séquentiel et n'avoir plus aucune envie de revenir à son bouillonnement arborescent habituel. Vivre dans le présent, faire les choses l'une après l'autre, ne plus avoir de sommet à gravir mais juste un sentier à suivre, se ficher de relever des défis et savourer la

vie quotidienne me convenait tout à fait. Fini le yoyo émotionnel, le tyran intérieur, les questions sans réponses et l'envie de changer le monde. Il est vrai que les confinements dus à la Covid-19 m'y ont bien aidée. J'écoutais chanter les oiseaux, je humais la nature et je regardais le ciel dans un ravissement dix fois renouvelé en une seule journée. Vivre, c'est maintenant. Plus de projection dans l'avenir possible, alors pourquoi avoir toujours l'urgence d'avancer ?

À partir de là, écrire ce livre m'a semblé être une entreprise hors de portée. La tâche me paraissait soudain surhumaine. Je ne comprenais plus où je voulais en venir dans mon écriture. Je me sentais noyée et confuse dans ce que j'avais entrepris d'expliquer. Ça partait dans tous les sens, je ne voyais plus le fil conducteur, j'étais perdue. Dans un coin de ma tête, une sirène hurlait : « En mode séquentiel, tu ne viendras jamais à bout de ce travail d'écriture ! Fais des *mindmaps* ! Remets-toi au boulot ! Utilise des codes couleurs pour sérier tes idées ! Réveille ton cerveau ! » Mais visiblement, l'inhibition latente s'était mise à fonctionner : cette sirène stridente dans le lointain me dérangeait à peine.

Mais, moins j'étais émotive, plus j'étais angoissée. C'est alors que je me suis rappelé que Jill Bolte Taylor dit exactement l'inverse dans son livre *Voyage au-delà de mon cerveau*¹. Elle explique que lors de son AVC, au fur et à mesure que son hémisphère gauche devenait défectueux et qu'elle découvrait les capacités de son hémisphère droit, elle changeait de mentalité. Elle reconnaît qu'en étant cerveau droit dominant, elle était plus émotive, mais bien moins angoissée. Euréka ! Aussi douée que Jill Bolte Taylor, j'avais fait le voyage dans l'autre sens ! Et sans AVC, en plus ! À ce stade, la question qui s'est posée était : comment rentrer à la maison ? Comment récupérer ma

pensée complexe arborescente, ma créativité et surtout ma volonté d'y arriver ?

En relisant certains livres et romans dont je me disais qu'ils traitaient bien ce thème des difficultés de compréhension entre neurotypiques et surefficients, j'ai fait des découvertes surprenantes.

Il y a très longtemps, j'avais a-do-ré Jonathan Livingston, le goéland. Quel héros ! Lors de cette nouvelle lecture, il m'a saoulée. Aujourd'hui, je suis un vieux goéland fatigué. J'ai trouvé sa quête vaine et prétentieuse. Il aurait pu savourer la vie en prenant le soleil avec ses congénères sur les rochers et regarder la mer tranquillement. J'ai aussi relu *Le Misanthrope*². Sa pureté m'avait autrefois touchée et je trouvais Célimène bien cruelle. Cette fois, j'ai trouvé Alceste inutilement méchant et ridicule dans ses exigences de sincérité et Célimène adorable dans son impertinence et sa frivolité. Elle a tellement raison : ce n'est pas le temps d'être prude à 20 ans !

Plus étonnant encore, en relisant *Autant en emporte le vent*, j'ai posé un regard nouveau sur l'histoire. On était en plein dans le sujet : une « bonne société » sudiste conservatrice et deux personnages, Scarlett et Rhett, décalés, inadaptés et ne jouant pas le jeu des conventions sociales. Scarlett est clairement une manipulatrice. Rhett Butler, sans doute plutôt un surefficient. Son côté provocateur face à cette bonne société me semblait autrefois être une preuve de liberté et de courage. Mais cette fois, je me suis demandé à quoi cela peut-il servir de bousculer ainsi ces pauvres sudistes, embrigadés dans une guerre de Sécession qui les dépassait ? Leur mettre le nez dans l'absurdité de leur récit collectif était une provocation cruelle et gratuite. Rhett Butler prend d'ailleurs

conscience en fin de roman que son comportement lui a beaucoup nui et a induit l'exclusion de sa fille de cette « bonne société » dont il s'est tant moqué et qu'il voudrait pourtant finalement la voir intégrer.

Et puis, j'ai relu *Cyrano*³... Et cette fois, rien à redire : Cyrano est parfait, sublime, grandiose ! J'ai alors retrouvé mon panache... et dans la foulée, mon cerveau arborescent. C'est ainsi que j'ai pu finir ce manuscrit.

Je vous ai donné accès à ce monde qui vous était étranger, tel que je l'ai compris. Je voulais aussi vous démontrer qu'il n'y a pas chez les neurotypiques de volonté délibérée de vous choquer dans vos convictions, mais des raisonnements, des priorités, des valeurs et des croyances radicalement différentes des vôtres. Maintenant que vous comprenez les ressorts et la logique de tous ces fonctionnements, vous avez le choix de vous y adapter, de les cautionner, de les appliquer... ou pas, mais en toute connaissance de cause.

Adaptez-vous quand cela vous paraît possible, utile, souhaitable ou nécessaire. Pour le reste, soyez vous-même. Il y a ce qui nous différencie, il y a ce qui nous unit et puis il y a ce qui fait que vous êtes vous-même : parfait dans votre imperfection, incomparable parce qu'unique au monde.

Alors s'il reste une chose à revendiquer, c'est simplement d'être vous.

Épilogue :

Voilà, maintenant que j'ai écrit cette conclusion, ouf !, je vais pouvoir reprendre tranquillement l'écriture des chapitres en *stand-by*,

réorganiser le tout autrement, en déduire le plan du livre et peut-être même ajouter deux trois trucs dans cette conclusion. Et oui, je suis bien redevenue surefficente ! Dire que je vous demande de lire ce livre dans l'ordre !

Notes

- [1.](#) BOLTE TAYLOR Jill, *Voyage au-delà de mon cerveau*, J'ai lu, 2009.
- [2.](#) MOLIÈRE, *Le Misanthrope*, 1666.
- [3.](#) ROSTAND Edmond, *Cyrano de Bergerac*, 1897.

BIBLIOGRAPHIE

- ABBOTT Abbott Edwin, *Flatland*, Librio, 2013.
- ABERKANE Idriss, *Libérez votre cerveau*, Robert Laffont, 2016.
- ALVAREZ Céline, *Les Lois naturelles de l'enfant*, Les Arènes, 2016.
- ALVAREZ Céline, *Une année pour tout changer*, Les Arènes, 2019.
- AUDIBERT Catherine, *L'Incapacité d'être seul*, Payot, 2008.
- BACH Richard, *Illusions ou le messie récalcitrant*, J'ai lu, 1986.
- BACH Richard, *Jonathan Livingston le goéland*, J'ai lu, 2003.
- BAILLARGEON Normand, *Petit cours d'autodéfense intellectuelle*, Éditions Lux, 2005.
- BEAUVOIS Jean-Léon, JOULE Robert-Vincent, *Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens*, PUG, 2014.
- BERNE Éric, *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?*, Tchou, 1977.
- BOLTE TAYLOR Jill, *Voyage au-delà de mon cerveau*, J'ai lu, 2009.
- BRIGHELLI Jean-Paul, *La Fabrique du crétin*, Gallimard, 2005.
- CATRON Mandy, *Comment tomber amoureux d'un parfait inconnu*, MASSOT Éditions, 2019.
- DENEAULT Alain, *La Médiocratie*, Lux éditeur, 2015.
- DISPENZA Joe, *Rompre avec soi-même*, Guy Trédaniel Éditeur, 2020.
- DOSTOÏEVSKI Fiodor, *Le Songe d'un homme ridicule et autres récits*, Folio classique, 2010.
- DUPAGNE Dominique, *La Revanche du rameur*, Michel Lafon, 2012.
- DUPAGNE Dominique, *Le Retour des zappeurs*, auto-édition, 2013.
- FARRELLY Frank, *La Thérapie provocatrice*, Le Germe Satas, 2000.
- GONTCHAROV Ivan, *Oblomov*, Le Livre de poche, 1999.
- GUITRY Sacha, *Pensées, maximes et anecdotes*, Le Cherche Midi, 2013.
- HAAG Christophe, *La Contagion émotionnelle*, Albin Michel, 2019.
- HARARI Yuval Noah, *Sapiens. Une brève histoire de l'humanité*, Albin Michel, 2015.

HORIOT Hugo, *Autisme : j'accuse*, Éditions de l'Iconoclaste, 2018.

LABORDE Génie, *Influencer avec intégrité*, InterÉditions, 2012.

LAMARE Patricia, *La Théorie de la désintégration positive de Dabrowski*, Sens et Lien, 2017.

NEIRYNCK Jacques, *La Grande Illusion de la technique*, Éditions Jouvence, 2013.

NOTHOMB Amélie, *Stupeur et tremblements*, Albin Michel, 1999.

NUSBAUM Fanny, REVOL Olivier et SAPPEY-MARINIER Dominic, *Les Philo-cognitifs*, Odile Jacob, 2019.

PESSOA Fernando, *Le Livre de l'intranquillité*, Christiane Bourgois Éditeur, 2004.

PLUCHET Blandine, *La Physique quantique pour les nuls en 50 notions clés*, Éditions First, 2018.

ROSE Stéphane, *En finir avec le couple*, Éditions La Musardine, 2020.

ROVÈRE Maxime, *Que faire des cons ? Pour ne pas en rester un soi-même*, Flammarion, 2019.

SCHMITT Éric-Emmanuel, *La Secte des égoïstes*, Le Livre de poche, 1996.

SCHOVANEC Josef, *Voyages en Autistan. Chroniques des « Carnets du monde »*, Pocket Éditions, 2017.

SÉMÉRIA Eudes, *Le Harcèlement fusionnel*, Albin Michel, 2018.

SÉMÉRIA Eudes, *Les Pensées qui font maigrir*, Albin Michel, 2019.

STEINER Claude, *Le Conte chaud et doux des chaudoudoux*, InterÉditions, 2018.

TAMMET Daniel, *Embrasser le ciel immense*, J'ai lu, 2010.

TINOCO Carlos, BLASCO Philippe et GIANOLA Sandrine, *Les « surdoués » et les autres*, J. C. Lattès, 2018.

VELLA Marc, *Éloge de la fausse note*, Éditions Le Jour, 2012.

WATZLAWICK Paul, *La Réalité de la réalité*, Points, 2014.

WERBER Bernard, *Les Thanatonautes*, Albin Michel, 1994.

WINCKLER Martin, *Les Brutes en blanc*, Points, 2017.

YALOM Irvin, *Thérapie existentielle*, Galaade, 2008.

ZELAND Vadim, *Transurfing, Modèle quantique de développement personnel*, Éditions Exergues - Pierre d'Angle, 2010.

DU MÊME AUTEUR

Chez Guy Trédaniel Éditeur :

Je pense trop

Je pense mieux

Pourquoi trop penser rend manipulable

Mon enfant pense trop

Échapper aux manipulateurs

Divorcer d'un manipulateur

Enfants de manipulateur

Aux Éditions Jouvence :

Victime, bourreau, sauveur : comment sortir du piège ?

Savoir écouter, ça s'apprend

Du divorce à la famille recomposée, les pièges à éviter

Réussir son couple, le premier jour et les suivants

Les clés de l'harmonie familiale

Scénario de vie gagnant

Émotions, mode d'emploi

S'affirmer et oser dire non

Bien communiquer avec son enfant

Petit cahier d'exercice pour sortir du jeu victime, bourreau, sauveur

Petit cahier d'exercice pour mieux s'organiser et vivre sans stress

SOMMAIRE

Couverture

Copyright

AVANT-PROPOS

INTRODUCTION

Chapitre 1. Les conversations de salon

Chapitre 2. Les problèmes sont-ils faits pour être résolus ?

Chapitre 3. Le gros cerveau de Sapiens

Chapitre 4. Les angoisses existentielles

Chapitre 5. La mise en récit

Chapitre 6. La cohésion du groupe à tout prix

Chapitre 7. Le *freestyle* des surefficients

Chapitre 8. La vision normopensante de la surefficiency

CONCLUSION

BIBLIOGRAPHIE

DU MÊME AUTEUR